BUENA SALUD

EN ESTE NUMERO:

- TRATAMIENTO DEL ASMA
- PROPIEDADES DE LA ZANAHORIA
- RECETAS CULINARIAS
- PLANTAS MEDICINALES
  Y MUCHOS OTROS ARTICULOS INTERESANTES

Buena Salud

Una Revista que le ayudará a mantenerse con salud ó a recuperarla si la ha perdido.

DIEZ NORMAS PARA UNA BUENA SALUD

1.- LEVANTESE MUY TEMPRANO: Haga gimnasia y ejercicio de respiración profunda.

2.- LA HIGIENE ES MUY NECESARIA: Acostúmbrese a desocupar el intestino por la mañana; el aseo bucal antes del desayuno y después de cada comida es indispensable. El baño diario iniciado en el verano le ayudará a mantenerse fresco durante el día y lo protegerá de resfríos en los cambios de temperaturas en el resto del año.

3.- ALIMENTESE CORRECTAMENTE: Es decir seleccione los alimentos apropiados que su organismo necesita. De la calidad del alimento depende la formación de la buena sangre y de ésta una buena nutrición. Sea vegetariano. Vivirá mejor.

Alimentos saludables prodigados por la naturaleza

4.- BEBA UNICAMENTE AGUA NATURAL: Se debe tomar seis u ochos vasos de agua por día. El agua bebida en abundancia favorece la evacuación normal y la eliminación de las impurezas de la sangre por la orina. Absténgase de las bebidas alcohólicas.

5.- RESPIRE AIRE PURO: El aire es el primer alimento y el primer medicamento. Procure vivir fuera de las ciudades donde es densa la contaminación ambiental. Busque aire puro y tendrá salud.

6.-TRABAJE METODICAMENTE: El trabajo es la ley de la vida. Debemos pues laborar, movernos, sudar. El ejercicio físico estimula la energía vital. Pero ¡cuidado! el exceso de trabajo agota y enferma.

7.- DESCANSE Y DUERMA LO NECESARIO: Así como la ley natural nos impone el trabajo, nos manda también descansar. Las horas más favorables para el sueño son antes de medianoche. Si Ud. es adulto duerma siete horas, si es niño nueve. Dormir poco debilita, el exceso de sueño enerva e intoxica.

8.- DOMINE LAS PASIONES Y SEA OPTIMISTA: El sistema nervioso es el agente transmisor de las energías vitales, cualquier desequilibrio en sus funciones afecta la normalidad y es causa de enfermedad. La cólera, angustia, miedo, nostalgia y la pasión, enferma. Dé solución a sus problemas y actue con optimismo.

9.- HAGA CURAS PERIODICAS: Cada cierto tiempo haga un paréntesis en sus actividades y sométase a un chequeo general, absténgase de alimentos pesados lleve un régimen de limpieza y renovación por unos Así vivirá mejor y más contento.

10.-DEDIQUE UN DIA CADA SEMANA AL DESCANSO.- Reflexione sobre la vida, piense en su Autor. Hay un Creador que hizo todo, desea que vivamos felices y tengamos salud. Descanse el sabado junto con su familia. Contemple las maravillas de la naturaleza y tendrá mejor salud.

El dolor y la enfermedad son visitantes ingratos e indeseables. Aléjese de Ellos. ¡Viva sano!.
Esta revista le ofrece a Ud. orientaciones prácticas para la conservación de la salud.

Buena Salud

AÑO I

Nº 2

Propiedad
de
A.P.A.S.D.M.R.

Tel. 236466
Casilla 1279
Lima - Perú

Personería Jurídica:
Tomo 3 - Folio 51
Registro Industrial:
67404

Director y Redactor Responsable:
Elías Granda D.

Colaboradores en este número:
Enrique Cáceres
Jesus Lara
Manuel Guevara

Redacción, Administración y Talleres Gráficos:
General Vidal 1149—Breña
Lima—Perú

SIMILARES

BRASIL:	Rua Tobías Barreto Nº 809. Sao Paulo
ARGENTINA:	Av. Díaz Vélez 632 Ciudadela—Bs. Aires.

SUCURSALES EN EL PERU

TRUJILLO:	Casilla 326
HUANCAYO:	Casilla 509
AREQUIPA:	Calle 22 de Agosto Nº 210—Miraflores

CONTENIDO

1.- Diez normas para una buena salud 2
2.- Princ. Fund. de la Curación natural 4
3.- Reconstruyendo el hogar 5
4.- Las Bebidas Alcohólicas y la Soc. humana 6
5.- El Problema Sexual del Joven 8
6.- El asma 10
7.- Prop. Curatv. y Nutrv. de la uva 12
8.- La Zanahoria 14
9.- Plantas Medicinales 15
10.- El alimento Maravilla del Mundo 19
11.- Preparando un buén Menú 21
12.- Maravillosas virtudes de la Sangre de Grado 23
13.- Milagros de la Medicina Natural 26
14.- Nuestros lectores nos escriben 27

NUESTRA PALABRA

Estimado lector, entregamos a Ud. ésta interesante revista, única en su género, porque le dá orientaciones prácticas para la conservación de su salud física, moral y espiritual. Por la transgresión de las leyes naturales el hombre se enferma, es decir pierde la salud; y la mayoría de personas sufren de alguna o más enfermedades, y muchos de los que se consideran sanos son víctimas de repente de algún síncope cardíaco, un derrame cerebral u otro mal incurable que termina con muchas vidas.

La situación del mundo en general es cada vez mas crítica en todos sus aspectos. Abundan las enfermedades, males y plagas desconocïdas. Desequilibrio económico por los escasos recursos obtenidos en comparación con el elevado costo de vida, que se acentúa cada vez más. Aumenta la desocupación y el desempleo, las tierras de cultivo han disminuído su capacidad de producción. Falta el agua y el aire puro, aumenta la contaminación ambiental especialmente en las grandes cuidades.

Es alarmante también la contaminación moral, abunda el delito, el fraude y la injustica por doquier. No se respeta el honor, la dignidad, ni la vida. Hay falta de pan y medios par adquirirlo, sin embargo cuanto dinero se derrocha y malgasta en fiestas, orgías, en satisfacer los vicios y las pasiones, también en las modas, el lujo y la extravagancia. Cuanto orgullo y tanta vanidad. Cuantos millones gastan las naciones del mundo en adquirir armas y material bélico. ¿A dónde estamos llegando? No solo a la explotación del hombre por el hombre sino a la destrucción del hombre por el hombre.

Continúa en la pág. 26

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA CURACION NATURAL

PRINCIPIOS BASICOS DE LA CURACION NATURAL

La creciente demanda de los servicios de médicos naturistas hacen necesaria una explicación concreta sobre los principios fundamentales de la medicina natural.

A menos que un paciente sometido a este sistema de curación no esté informado de estos conocimientos básicos no podrá cooperar debidamente con su médico; para lograr una recuperación completa debe conocer y tener confianza en la aplicación del tratamiento. Así podrán alcanzarse los maravillosos resultados de la terapéutica natural.

La medicina facultativa y la medicina natural son dos caminos diferentes, aunque ambas persiguen el mismo fin. Con todo es innegable que en estos últimos tiempos han entrado en la medicina corriente gran número de agentes curativos de la medicina natural

Por otra parte, son muchos los descubrimientos realizados en medicina y es grande el caudal de la ciencia médica.Pero es mayor la falta de salud autentica, corporal, mental, y emocional. Las enfermedades crónicas son cada vez más numerosas. El cáncer, la diabetes, la arterioesclorosis, las enfermedades de los nervios y del corazón son cada vez más frecuentes. La contaminación ambiental, los microbios, virus y bacterias, muchas veces hacen impotentes la infinidad de aplicaciones de los mejores facultativos y productos de farmacia y miles de personas sucumben, diariamente, víctimas de estas enfermedades díficiles de vencer.

La medicina natural concede mucha importancia a las fuerzas vitales, a las reacciones naturales de defensa, a los procesos de regeneración, y a los numerosos medios que posee el organismo para vencer ciertas enfermedades.

La Medicina Naturista investiga las causas de la enfermedad y ayuda al organismo a eliminar mediante un tratamiento adecuado.

BAÑO DE VAPOR A PECHO Y CABEZA

La medicina facultativa combate la dolencia que es la manifestación del desarreglo orgánico, amortigua el dolor, con drogas, sueros radium vacunas e inyecciones, destinados a exterminar los microbios culpables del mal. También con sangrientas intervenciones quirúrgicas mutila el cuerpo enfermo sin restablecer su normalidad funcional

La Medicina Facultativa estudia los gérmenes, bacílos, microbios etc. y ataca los síntomas de la enfermedad.

La medicina Natural parte del punto de vista de que la salud es el estado natural del hombre y de que las enfermedades aparecen porque el hombre ha olvidado y dejado de lado las leyes inmutables de la naturaleza. Cree además , en un origen común de las enfermedades. La mayoría de las dolencias, aunque diferente en sus manifestaciones, nacen de una causa común: una vida demasiado antinatural, una higiene deficiente, una violación constante de las leyes naturales. En resumen, todos los factores nocivos derivados de una civilización demasiado artificial, debilitan las defensas del organismo, impurifican la sangre y llenan el cuerpo de substancias extrañas, que éste acaba por enfermar. Los órganos, debilitados e intoxicados, ya no pueden defenderse debidamente contra los microbios: aparecen entonces las enfermedades infecciosas, las que encuentran un medio favorable para desarrollarse y terminan por vencer al paciente.

Entonces por lógica tenemos que suprimiendo la causa también desaparecerán las enfermedades, esto es, volviendo al medio de vida natural, obedeciendo las leyes de la salud y eliminando los factores negativos se restablecen la sanidad al cuerpo enfermo. Y, suprimiendo la verdadera causa de las enfermedades desaparecerán también los síntomas.

Los grandes éxitos logrados por la Medicina Natural han permitido que este medio de curación se este difundiendo por todos los ámbitos. Hoy día solo en Europa Central existen cerca de dos mil médicos naturistas también en E.E.U.U. se está desarrollando esta ciencia. En América Latina incluyendo el Perú son notables las experiencias alcanzadas. Esperamos que Ud. también estimado lector sea beneficiado con los métodos de esta ciencia para que así pueda gozar de una buena salud.

RECONSTRUYENDO EL HOGAR

RECONSTRUYAMOS EL HOGAR

Por naturaleza el ser humano desea ser feliz, el niño busca la felicidad al lado de sus padres, los muchachos en la compañía de otros jóvenes que los comprendan y mayormente en los placeres. Otros piensan hallar la felicidad en la persona amada y muchas veces en forma prematura se detiden a formar un hogar. Pero si no estuvieron preparados, ese hogar establecido, pronto se destruirá o por lo menos subsitirá pero sin las condiciones indispensables para el normal desarrollo de la familia.

Las estadísticas mundiales demuestran que la sociedad humana va de mal en peor. un 40 por ciento de matrimonio termina en divorcio, un 50 por ciento de hogares viven en forma aparentemente normal y sólo un 10 por ciento de parejas, por no decir lo menos puede considerarse feliz. ¿La razón?. Cuando hijos, no crecieron en un hogar adecuado, cuando jóvenes, no establecieron su hogar con los elementos necesarios; el resultado, el decaimiento social en todos sus aspectos, lo cual no puede mejorarse con leyes civiles solamente. Es necesario comenzar desde el fundamento, como dijimos anteriormente. La restauración de la sociedad debe comenzar en el hogar.

LOS FUNDADORES DEL HOGAR

El vínculo de la familia es el más estrecho, el más tierno y sagrado de cuantos existen en la tierra. Fué designado para ser bendición a la humanidad. Y así lo es siempre que el matrimonio sea un pacto sellado con inteligencia, en el temor de Dios, y con el sentimiento de sus responsabilidades.

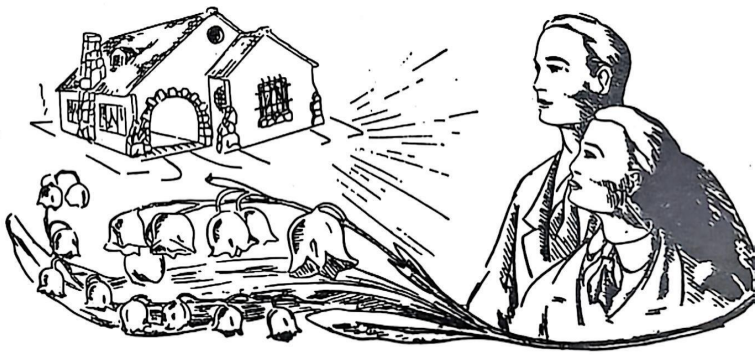
Los que piensan en casarse deben considerar el carácter y la influencia del hogar que piensan fundar. Al llegar a ser padres, les es confiado un depósito sagrado. De ellos depende en gran medida el bienestar de sus hijos en este mundo, y la felicidad de ellos en el mundo por venir. En alto grado imprimen el sello físico y moral de sus pequeñuelos. Ydel carácter del hogar depende la condición de la sociedad: el peso de la influencia de cada familia tendrá efecto en el nivel alto o bajo de la sociedad.

La elección de esposo o de esposa debe ser tal que asegure del mejor modo posible el bienestar físico, intelectual y espiritual de padres e hijos, de tal modo que los haga capaces a unos y otros de ser bendición para sus semejantes y honra para su Creador.

Antes de asumir las responsabilidades que envuelve el matrimonio los jóvenes y las jóvenes deben tener experiencia de la vida práctica, que los haga aptos para cumplir con sus deberes y poder llevar las cargas de la vida. No hay que favorecer los matrimonios tempranos. Un compromiso tan importante como lo es el matrimonio y de resultados de tanto alcance no debe contraerse con precipitación, sin la suficiente preparación y antes de que las facultades intelectuales y físicas estén bien desarrolladas.

Que los que piensan en casarse se fijen en cada sentimiento y en el desarrollo del carácter del ser humano con quien piensan unir su suerte. Que cada paso que dan hacia el matrimonio vaya acompañado de modestia, sencillez, sinceridad, y del serio propósito de agradar y honrar a Dios. El matrimonio afecta la vida ulterior en este mundo y en el mundo por venir. El cristiano sincero no formará planes a que Dios no pueda dar su aprobación.

Antes de dar su mano en matrimonio, toda mujer debería preguntarse si es digno aquel con quien está por unir su destino. ¿Cuál ha sido su vida anterior? ¿Es puro? ¿Es el amor que manifiesta de un carácter noble y elevado, o es un mero encanto emotivo? ¿Tiene los rasgos de carácter que pueden hacerla feliz? ¿Puede ella hallar la paz y gozo verdaderos en su afecto? ¿Se le permitirá conservar su individualidad, o debe someter su criterio y su conciencia al dominio de su esposo? Como discípula de Cristo no se pertenece, ha sido comprada por precio. ¿Puede honrar como supremos los derechos de su



Salvador? ¿Serán conservados puros y santos el cuerpo y el alma, los pensamientos y propósitos? Estas preguntas tienen una relación vital con el bienestar de toda mujer que contrae matrimonio.

Los jóvenes creen muchas veces que el matrimonio es un asunto en el cual tienen que consultarse únicamente consigo mismos, cuando se trata de regalar su cariño a una persona, un asunto en el cual no debían interceder ni Dios ni los padres de manera alguna. Mucho antes de haber llegado a la edad madura, se creen competentes para elegir sin la ayuda de sus padres. En la mayoría de los casos bastan unos años de matrimonio, para convencerles de su error, pero muchas veces demasiado tarde para evitar las consecuencias perniciosas. Pues la misma falta de sabiduría y del dominio de sí mismo hace el más grande todavía, hasta que el matrimonio llega a ser un yugo pesado.

Continúa en la pág.24

Las Bebidas Alcoholicas y la Sociedad Humana

Haciendo un intenso recorrido a lo ancho y largo del mundo en que vivímos encontraremos en las ciudades grandes o pequeñas desde las mayores urbes hasta los rincones más despoblados de la tierra un lugar donde se produzcan o se expendan bebidas alcohólicas.

Igualmente hallaremos a mucha gente que acostumbra el uso de ellas. Y cada día aumenta su producción e igualmente su consumo el cual se está extendiendo, no solamente a hombres jóvenes o maduros sino aún a las mujeres y a los niños.

La estadística de las grandes metrópolis y de las ciudades más civilizadas demuestran en cifras siempre crecientes, los millones de litros de cerveza y otros licores que anualmente son consumidos, y los impuestos que se recaudan por este concepto contribuyen a incrementar las arcas fiscales y presupuestos nacionales siempre deficitarios.

Surge entonces la regla tan simple a más consumo de licor más ingresos para el comerciante y para el fisco. Pero veamos cual es el resultado que el consumo de licor produce en la sociedad humana.

"Llenas de verdad son las palabras del ilustre profesor Dr. Amilcar de Souza quien dice": "Las deliciosas uvas preparadas por la naturaleza para servir del más precioso alimento, se convierten en alcohol con el nombre de vino, un producto inútil y desastroso. La sabrosa manzana es convertida en licor con el nombre de sidra. La cebada, preciado cereal que podría servir de alimento a millones de seres humanos hambrientos, es transformada en alcohol con el nombre de cerveza."

No necesitamos ir muy lejos para saber los resultados determinados por el alcohol en los pueblos. Cerca de aquí en mazmorras sólidas e infectadas viven criaturas que son nuestros hermanos. ¿Quién les puso en la mano el arma asesina o los hizo ladrones de bienes extraños y de la honra ajena?.

Hay en los asilos niños idiotas, sordomudos con herencias, que vegetan, atrépsicos e inútiles. ¿Quién fué el causante de tal desorden en la infancia, que debería ser florida y lozana como una planta aromática?.

En las calles vemos, criaturas que se tambalean, innobles, infames, prostituídas y envilecidas. ¿Quién hizo tantas mujeres vendidas, tantos hombres sin bríos y sin verguenza: El origen es siempre el mismo: el alcohol bajo sus mas variados matices, desde el rubí hasta el topacio, con la transparencia del diamante o el color de la bóveda celeste es el causante de todo ese largo cortejo de miserias físicas y morales.

Las casas de prostitución, los antros del vicio, los tribunales donde juzgan a los criminales, las cárceles, los asilos, los manicomios, los hospitales, todos están repletos debido, en gran parte, al resultado de la obra del tabernero. A semejanza de la mística Babilonia del *Apocalipsis*, el tabernero tráfica con esclavos y almas humanas. Tras él está el poderoso destructor de almas, que emplea todas las artes de la tierra y del infierno para subyugar a los seres humanos. Arma sus trampas en la ciudad y en el campo, en los trenes, en los transatlánticos, en los centros de negocio, en los lugares de diversión, en los dispensarios, y aun en la iglesia, en la santa mesa de la comunión. Nada deja sin hacer para despertar y avivar el deseo de bebidas embriagantes. En casi cada esquina vese la taberna con sus brillantes luces, su cordial y alegre acogida, que invitan al obrero, al rico ocioso, y al incauto joven.

En salones particulares y en puntos concurridos por la sociedad elegante, se sirve a las señoras bebidas de moda, con nombres agradables, pero que son realmente intoxicantes. Para los enfermos y los exhaustos, hay licores amargos, que reciben mucha publicidad y que consisten mayormente en alcohol.

Para despertar la sed de bebidas en los chiquillos, se introduce alcohol en los confites. Estos dulces se venden en las tiendas. Y mediante el regalo de estos bombones el tabernero halaga a los niños y los atrae a su negocio.

Día tras día, mes tras mes, año tras año, la perniciosa obra sigue adelante. Padres, maridos y hermanos, apoyo, esperanza y orgullo de la nación, entran constantemente en los en los antros del tabernero, para salir de ellos totalmente arruinados.

EL ALCOHOL Y EL HOGAR

"Mirad el hogar del borracho" "Notad la escuálida pobreza, la miseria, la inenarrable calamidad que está reinando allí" "Mirad a la esposa que una vez fué feliz, huír delante de su maníaco consorte" "Oíd sus ruegos mientras los crueles golpes caen sobre su encogído cuerpo" ¿Dónde están los votos sagrados, las promesas de amor, las caricias y la fuerza para protegerla? "Ay, se han derretido como perlas preciosas en el aguardiente, la copa de las abominaciones".

Podéis mirar a esos niños semidesnudos y hambrientos. Alguna vez fueron acariciados tiernamente. No se permitía que la tempestad, el frío o el intenso calor los abatiera, no tampoco los insultos o desprecios de los demás.

El cuidado del padre y el amor tierno de la madre hacian de su hogar un paraiso. Ahora todo ha cambiado. Día tras día suben al cielo los gritos de agonía arrancados de los labios de la esposa y de los hijos del beodo.

Lo más terrible es cuando el azote penetra hasta el corazón del hogar. Las mujeres mismas contraen más y más el hábito de la bebida. En muchas casas los niños, aún en su inocente y desemparada infancia, se encuentran en peligro por descuido, el mal trato y la infamia de madres borrachas.

Hijos e hijas se crían a la sombra de tan terrible mal. ¿Qué perspectiva les queda para el porvenir salvo hundirse aún más que sus padres?.

A la sombra de la botella crecen las fortunas de los traficantes de bebidas alcohólicas, pero mueren los sueños de felicidad de muchas esposas y se arruinan los hogares.

UNA CAUSA DE ACCIDENTES

Los hombres que consumen licor se convierten en instrumentos de destrucción; los que ocupan cargos de responsabilidad en ferrocarriles, en barcos o manejar vehículos cargados de gente son inducidos a beber licor. Los diarios informan cada día de terribles accidentes con pérdida de muchas vidas. Se publican los desastres ocurridos, se decomisan las licencias de conducir a los choferes pero las tabernas siguen funcionando; y diariamente se conceden licencias para la venta de bebidas alcohólicas.

UN PROBLEMA ECONOMICO

En cada fase del negocio de licores hay falta de honradez y violencia. Las casas de los traficantes de licores están construídas con el salario de la injusticia y sostenidas por la violencia y la opresión. El negocio de los taberneros significa robo. Por el dinero que reciben no entregan ninguna cosa que sea útil. Cada billete que añaden a sus ganancias ha traído pobreza y necesidad al que lo gastó.

Cada año se consumen millones de litros de cerveza. Se gastan millones de soles,sucres o pesos para comprar miseria, pobreza, enfermedad degradación, lujuria, crimen y muerte. Por amor a las ganancias, el traficante de licores distribuye a sus víctimas aquello que corrompe y destruye la mente y el cuerpo. Hace perpetuar la pobreza y la miseria de la familia del bebedor.

Pensemos en el dinero malgastado en el licor donde los hombres venden su honor su dignidad su razón. ¡Que cambio había en la sociedad si este dinero se usara para establecer escuelas, clínicas, o para alimentar a tanto niño hambriento y desamparado. La realidad es que a la sombra de la botella crecen las fortunas de los traficantes de bebidas alcohólicas, pero mueren los sueños de felicidad de muchas esposas y se arruinan los hogares.

UN GRAVE PROBLEMA SOCIAL

Hay en el mundo una multitud de seres humanos degradados por el licor, cedieron en su juventud a la tentación de la bebida y pervirtieron sus facultades gradualmente hasta quedar inutilizados.

"Mirad a ese hombre privado de la razón es un ente que deambula sin motivo y sin destino". ¡Cuan bajo puede llegar un hombre que fué creado para ser elevado y digno!. Su cerebro está ofuscado, su voluntad debilitada, sus apetitos ingobernables, su cuerpo afectado por la enfermedad.

Son muchos los problemas sociales que origina el uso de licores . Hogares destrozados, familias empobrecidas, abundancia de inmoralidad y de toda clase de vicios.

El alarmente crecimiento del uso de estupefacientes marihuana, cocaína, heroína etc. han tenido su origen en el uso del licor.

Y ¿Qué diremos de los hombres que ocupan puestos de responsabilidad en la administración pública y privada?, ¿Serán fieles en el cumplimiento de sus deberes al servicio de la patria y la sociedad si ofuscan y perturban su cerebro por el uso del licor?.

La sabia educadora E.G. de White dice: Solamente hombres estrictamente temperantes e íntegros debieran ser admitidos en nuestras cámaras legislativas y elegidos para presidir en nuestros tribunales. La propiedad la reputación y aún la vida misma están inseguras cuando son expuestas al juicio de hombres intemperantes e inmorales ¡Cuantas personas han sido condenadas a muerte a cuantas se les ha privado de sus pertenencias por la injusticia de abogados, testigos, y aún jueces adictos a la bebida.

CONTINUA EN LA PAG. 25

EL PROBLEMA SEXUAL DEL JOVEN

CONTINUACION

La función sexual es la acción de mayor trascendencia en la vida del ser humano. Ella influye poderosamente no sólo en la modificación de los rasgos físicos de una persona sino afecta lo más hondo del alma; afecta sus condiciones biológicas, psíquicas, morales y sociales. Modifica sustancialmente el canon de vida, llevándola por líneas positivas o negativas según sea la conducta observada. ¡Cuan importante es pues, actuar debidamente para evitar innumerables fracasos y alcanzar la dicha tan deseada por la inmensa juventud de la época actual!.

En nuestros días el problema sexual es analizado por los más notables médicos y educadores con el fín de darle una solución positiva y razonable. Se ha dispuesto ya, en varias oportunidades la aplicación de diversos métodos para orientar a la niñez y juventud en el delicado asunto del aspecto sexual. Sin embargo, creemos que aún no se ha logrado encaminar a la juventud en forma debida; pues los hechos demuestran todo lo contrario. La perversión, la inmoralidad y los vicios más degradantes hallan sus víctimas en los niños y jóvenes en una forma alarmante. Es necesario y urgente instruír a la juventud, pero hacerlo debidamente, libre del prejuicio de antaño y de la demasiada crudeza que tiende a la inmoralidad.

El gran educador Dr. Haroldo Shryock en su obra: "El Secreto de la Dicha Conyugal" dice al respecto : 'El problema sexual debe ser tratado con una franqueza tan santificada que elimine la superstición y evite el misterio. Los jóvenes por naturaleza, muestran curiosidad ante los temas que se mantienen en secreto. Cuando no se contesta a sus preguntas sinceras y se reprende su curiosidad tienden a suponer que se les prohíbe tratar ese tema porque todo lo relacionado al sexo es indecente. Cuando una persona orientada de esa manera, intenta adaptarse a la vida matrimonial, pueden afectarle perjuicios indecibles'.

Por otro lado, la mayoría de jóvenes inquietados por los impulsos propios de su edad y ante la "experiencia de los ya iniciados" siguen por caminos equivocados y son llevados al fracaso, la decepción, cuando no a muchas enfermedades y a la muerte prematura. Es importante por ello impartir una enseñanza sana y apropiada que oriente y solucione a la vez los multiples problemas que el aspecto sexual presente a la juventud en general.

En nuestro capítulo anterior analizamos el concepto equivocado de muchos jóvenes y los males que acarrean seguir por el camino más fácil y barato, cual es el onanismo o masturbación, en otras palabras el abuso propio. La enseñanza presentada ha despertado gran interés en nuestros lectores por las muchas cartas llegadas a nuestra redacción.

Por lo tanto fieles a nuestro cometido cual es orientar positivamente, y de acuerdo a lo prometido en nuestra edición anterior, analizamos los otros dos caminos que el joven sigue para solucionar el problema sexual.

Por otro lado, esta clase de placer, hace perder el sentido de responsabilidad, del deber; y ¿ dónde queda la dignidad, el respeto frente a estas cosas que por lo general se hacen a escondidas?.

UNA FORMULA EQUIVOCADA

EL AMOR LIBRE.- La segunda solución que el joven puede plantearse es el amor libre, pues este luce siempre más seductora, por lo que tiene de romántico, de conquista. La tesis existencialista de dar cada cual rienda suelta a sus instintos, libres de todo prejuicio, de toda traba social según se piensa, puede aparecer atractiva.

Pero pensemos desde el lado biológico: amor sin hogar, carente de todo otro objetivo que no sea la satisfacción momentánea. A veces en condiciones vergonzosas; siempre en condiciones precarias. Después, los hijos; los más, claro está, no llegarán a nacer, porque la estación final en esta meta del amor libre es casi siempre el dispensario del ginecólogo inescrupuloso que práctica el aborto. Y los que llegaren a nacer, serán hijos sin padre, sin hogar, sumidos en la orfandad, que conducen a la miseria, los vicios y sus múltiples consecuencias.

Además considera el aspecto sociológico del problema, el resquebrajamiento de la moral, la destrucción de la familia, la descomposición final de toda la sociedad.

Una autoridad médica, el Dr. René de la Huerta, hablando a la juventud inclinada a este asunto es concluyente al decir: "Si no te basta aún, contempla el angulo egoísta: es muy bonito hacer el papel de conquistador, de ¡villanazo! Más.... ¿te gustaría igual cuando sean tu hija, tu hermana ó tu mujer las conquistadas?".

¿Es entonces el amor libre una solución correcta al problema sexual de la juventud? Muy cierto que no; al contrario, es el comienzo de una serie de complicaciones que llevarán al joven a la ruina.

¿TOMARA EL HOMBRE FUEGO EN SU SENO, SIN QUE SUS VESTIDOS SE QUE MEN? ¿ANDARA EL HOMBRE SOBRE LAS BRASAS SIN QUE SUS PIES SE QUE MEN? ASI EL QUE ENTRARE A LA MUJER DE SU PROJIMO; NO SERA SIN CULPA EL QUE LA TOCARE.. Prov.6:27-30

La amistad bien entendida entre jóvenes y señoritas es algo deseable, y puede producir grandes beneficios, pero es necesario conocer y prevenir los peligros a que se exponen cuando se procura una una amistad con fines egoistas.

UN CAMINO INCORRECTO

LA PROSTITUCION.– Un tercer camino que el joven generalmente sigue, –y muchas veces es el primero– se denomina prostitución. Se dice de él, que es un mal necesario; y en cada ciudad, en cada pueblo siempre existen diversos prostíbulos, y cuando no, por lo menos se tolera la forma clandestina.

El mundo está lleno de mujeres de esta índole, y casas hermosas, primorosas y llenas de belleza son interiormente verdaderos infiernos. ¡Las fuerzas de los nervios cerebrales se agotan en los hombres y mujeres por las actividades excesivas que les son exigidas en satisfacer las bajas pasiones, y ese terrible monstruo, la pasión torpe y vil pretende serllamado por el precioso nombre de "Amor".

El Dr. De la Huerta dice a los jóvenes al respecto: ". . .Yo solo quiero explicarte ahora, como médico lo que vas a encontrar tú en la prostitución.

Vas a ejercer un acto psicológicamente complejo, que requiere circunstancias especiales, en un ambiente viciado, con una mujer tarifada, que no siente nada por tí; vas a ejercer un acto que está hecho para el mutuo en una forma unilateral, porque es plenamente para tu único disfrute. Este mal hábito puede ser luego causa del fracaso de tu matrimonio.

Y ¿Consideras los serios problemas a que te expones por adquirir tu experiencia en forma perversa e indigna?. En efecto, el choque emocional de un joven inexperto frente a una mujer harta experimentada y viciosa, muchas veces dá lugar a complejos y fracasos múltiples y a enfermedades contagiosas que comprometerán a tu futura familia, enfermedades difíciles de curar".

El famoso médico español Dr. Vander dedica capítulos enteros en su obra "Guía Médica del Hogar" para orientar a las millares de personas víctimas de estas enfermedades venéreas, conocidas con los nombres de : Blenorragia, chancro blando, sífilis, impotencia, raquitismo tuberculosis y otras enfermedades que se derivan de las incorrectas prácticas sexuales que si no se curan debidamente y a tiempo concluyen en malograr muchas vidas y sus generaciones, textualmente dice en un pequeño acápite: "Los enfermos venéreos, además de no poder tener relaciones sexuales mientras no estén curados, deben tomar muchas precauciones para no infectar a otras personas; tener sus propios cubiertos para comer, sus toallas, sábanas, etc. Todos estos objetos personales debían lavarse aparte y hervirse durante cinco a diez minutos. Es preciso observar todas las reglas de higiene".

LA SOLUCION IDEAL

En vista de los graves males y consecuencias funestas que acarrean a la juventud la práctica de hábitos y medios incorrectos los que hemos considerado, invitamos la juventud lectora a reflexionar seriamente sobre este asunto y seguir el verdadero camino para la solución de este problema, el cual es el de la castidad o continencia, es decir abstinencia voluntaria de todo tipo de actividad sexual hasta la realización del matrimonio, lo cual supone también limpieza mental de todo tipo de pensamientos impuros.

Rogamos a nuestros lectores leer en nuestro número anterior las indicaciones dadas para afectar un tratamiento adecuado y mantenerse sanos y tranquilos, disfrutando de la lozanía y vigor que la etapa juvenil ofrece y dedicar sus energías al desarrollo de las facultades físicas, mentales y morales para la gloria del creador y el servicio de la humanidad.

CONTINUA EN LA PAG. 25

EL ASMA

COMBATA ESTA ENFERMEDAD TAN PENOSA POR EL SISTEMA NATURAL

ASMA BRONQUIAL

El asma bronquial es una enfermedad del aparato respiratorio que se manifiesta por ataques de fuerte ahogo. La causa del ataque de asma es el estrechamiento de los finos conductos del aire (bronquíolos) del pulmón. El asma es también una enfermedad alérgica.
SINTOMAS.- Los ataques de asma se presentan casi siempre por la noche. Pueden durar desde unos minutos a varias horas.

La opresión y la angustia, junto con la sensación de ahogo o falta de aire, son los síntomas principales. El enfermo se siente en la cama o se levanta y abre la ventana, con objeto de respirar mejor.

Todo ello va acompañado de silbidos en el pecho. Aunque quiera toser, no puede. La expectoración no aparece hasta que cesa el ataque. Los esputos son de moco.

Cuando el ataque es fuerte y duradero, el enfermo se pone, primero, pálido y más tarde, azulado. Los esfuerzos que hace para respirar son considerables: trabaja intensamente con los músculos del pecho y aun de todo el cuerpo, se agarra a la cama, mesa, silla, etc., tratando de respirar mejor.

Cuando el ataque ha pasado, el enfermo queda muy agotado y suele dormir tranquilo por todo el resto de la noche.

Siempre que el enfermo se pone en contacto con la substancia alérgica para la cual es sensible, sobreviene un ataque. Por ello es de mucho interés saber cuál sea dicha substancia.

El asma es una enfermedad crónica. Muchos enfermos han padecido en su vida innumerables ataques. Algunos soportan la enfermedad desde pequeños. No es raro que ya prevean cuándo han de sufrir un nuevo ataque de asma, por la aparición de pequeños síntomas: estornudos, malestar general, cierta opresión, impresión de percibir silbidos dentro del pecho, etc.

Es una afección de los órganos respiratorios, se puede considerar como un calambre nervioso, causado por el mal funcionamiento de éstos órganos a causa, generalmente de violentos sufrimientos siendo entonces fácil de curar rápidamente.

El asma propiamente dicha es enfermedad que afecta los pulmones o el corazón y siempre tiene sus raíces en el mal funcionamiento de los intestinos, debido a fiebre interna y anemia de la piel. Se procurará mantener suelto el cuello y se tendrá cuidado de respirar aire puro en todo momento. Por lo general, a pesar de sus apariencias el asma no es enfermedad peligrosa; solamente cuando los ataques son muy frecuentes se debilita el corazón y se nota gran decaimiento en las fuerzas corporales.

CAUSAS QUE FAVORECEN LA APARICION DEL ATAQUE DE ASMA

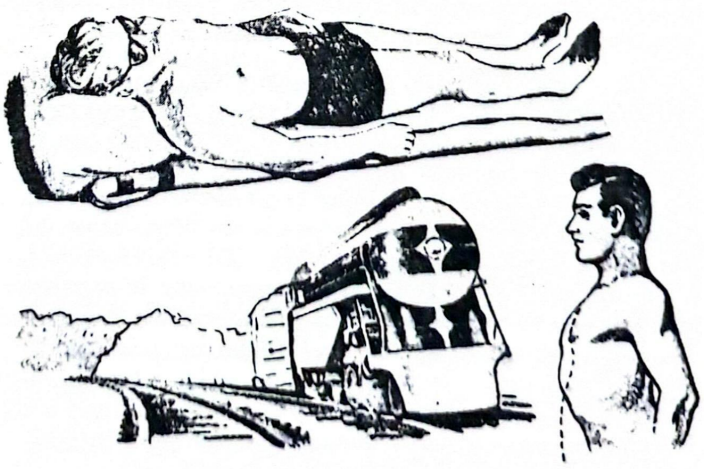
Son las siguientes:

1.- Alimentación: Se ha comprobado que muchos ataques van precedidos de digestiones difíciles, comidas abundantes y, sobre todo, cenas copiosas.

2.- Factor nervioso. Las personas de temperamento nervioso y muy sugestionables presentan frecuentes ataques sin más causa que los explique que el mencionado factor nervioso. Es singular, por ejemplo, el caso de una enferma que era sensible al polen de las rosas, y, sabido esto por ella, fue atacada por un acceso de asma tan sólo al ver una rosa, con la particularidad de que aquella rosa no era natural, sino de papel. Este caso demuestra palpablemente la importancia del factor nervioso y emocional en esta enfermedad.

3.- El clima. Muchos casos de asma se curan con sólo que el enfermo cambie de clima, trasladándose, por ejemplo, de un lugar de clima seco a uno de clima húmedo, o al revés; de uno de clima marítimo a otro de campo etc.

De esta observación nació el descubrimiento de las enfermedades alérgicas. Los científicos se preguntaron cuál debía ser la causa de la desaparición de los ataques en los asmáticos crónicos con el cambio de residencia. La consecuencia fue descubrir que en el aire existen una serie de pequeñas partículas que proceden de los árboles y otras plantas, de plumas y pelos de los animales, etc., y que son las causantes de los ataques de asma, ya que lejos de su contacto los enfermos se ven libres de ellos.



El clima seco de los Andes, con su aire puro y un sol permanente favorecen el tratamiento del asma.

TRATAMIENTOS PARA CORTAR O ABREVIAR EL ATAQUE DE ASMA

TRATAMIENTO GENERAL

Algunos medicamentos modernos cortan el asma, calmando los sufrimientos propios del mismo, por lo cual son de uso corriente entre los enfermos asmáticos. Sin embargo nunca curan las enfermedad ni impiden que se haga crónica, siendo, por lo tanto indispensable seguir el tratamiento que a continuación indicamos:

El primer paso es adoptar una alimentación natural, sencilla a base de frutas y verduras crudas, cuidar que la digestión sea normal y que no haya estreñimiento. Eliminar todos los productos tóxicos, como ser bebidas alcohólicas, té, café, carne en todas sus formas, comidas condimentadas etc.

El autor del libro naturista "Como Vivir Sano" dice lo siguiente: "El segundo paso es despertar las fuerzas vitales que hay en el cuerpo y activar la circulación de la sangre, a través de los siguientes procedimientos: Hacer frotaciones de agua fría en número de seis a ocho por día, hacer baños de vapor alternados con fricciones frías, pudiendo ser dos o más por semana. En el caso de asma cardíaca, o tratándose de personas que sufren del corazón, se deben evitar los baños de vapor.

Hacer diariamente tres baños vitales. También se pueden aplicar baños de tronco con fricción . Hacer gimnasia respiratoria al aire libre. Dormir con las ventanas abiertas en ambientes secos."

El famoso médico naturista español Dr. Vander indica lo siguiente: "Es aconsejable un cambio de clima, eligiendo la residencia en un lugar seco. Procurar averigüar la substancia alérgica a la que está sensibilizado el enfermo para evitarla.

Baño vital dos veces al día. Baños de sol. Gimnasia respiratoria tres veces por semana baños de pecho y cabeza. Baños de pies alternos calientes y fríos. Curar el estreñimiento, si existe. Evitar los resfriados. Vivienda sana, aireada y soleada, sin humedad. Evitar el aire el humo y el polvo. Abstenerse de fumar."

También los siguientes procedimientos pueden cortar el ataque de asma: el más eficaz es el chorro frío de nuca y espaldas. Se pueden aplicar compresas calientes al pecho y frías en la nuca, respirar vapor de la hierba denominada CHAMICO, también puede quemarse las hojas de esta planta y aspirar el humo.

El conocido naturista chileno Dr. Lezaeta Acharán por su parte dá el siguiente tratamiento para esta enfermedad: "En los casos agudos, el enfermo debe guardar cama unos tres días, haciendo tres a seis frotaciones completas de agua fría, al despertar, a mediodía y en la tarde, ortigando previamente todo el cuerpo. Durante la noche, dormirá con cataplasma de barro sobre el vientre. Entre las frotaciones, se aplicarán sobre el pecho y espalda, durante una o dos horas, saquitos calientes de pasto miel, cambiándolos cada veinte minutos. En los días siguientes, se seguirá con frotaciones y barro sobre el pecho y espaldas, durante una a tres horas. En la noche, se dormirá con cataplasma de cuajada de leche o de barro sobre la espalda. Como bebida, té de cola de caballo.

El asma es una dolencia mucho más peligrosa, cuando está comprometido el corazón. Se vigilará la digestión, observando una dieta a base de frutas y ensaladas, el enfermo guardará reposo en cama con la cabeza y el pecho levantados, cuidando de mantener calientes los pies y manos. Frotaciones completas con agua fría siempre que los pies estén calientes, alternando con frotaciones parciales del pecho y espalda aliviarán al enfermo. Especialmente recomendable es el baño genital o baño vital que descongestiona el pecho.

Ejercicios respiratorios al aire libre son eficaces para combatir el asma, pues así se robustecen los órganos respiratorios."

PROPIEDADES CURATIVAS Y NUTRITIVAS DE LA UVA

LA UVA

La uva es una de las mejores y más maravillosas frutas que la naturaleza nos regala. El precioso azúcar que se encuentra en la uva en forma de glucosa o dextrosa es de muy fácil asimilación, e incorporada a la sangre prácticamente sin ningún esfuerzo digestivo. Es una fruta rica en minerales, especialmente potasio, calcio, fósforo, silicio, hierro, manganeso, sodio y cloro.

Tales substancias además de ser altamente nutritivas encierran extraordinario valor medicinal.

Si el mundo conociera el valor alimenticio y curativo de la uva, no cometerían el error de transformar tan excelente fruta en bebidas alcohólicas perjudiciales a la salud; sabrían aprovechar tales substancias como alimento y remedio; ahorrarían mucho dinero en drogas y vivirían más felices.

La uva es un excelente alimento para niños y adultos; los niños que desde los primeros días de vida son alimentados con zumo natural de uvas, se desarrollan de una manera extraordinaria, tanto física como mentalmente. Este zumo se prepara exprimiendo las uvas y pasándolas por un colador; se comienza dando una cucharadita de este zumo antes de la mamadera, a los 15 días. Al mes se le dan dos cucharaditas, y así se va aumentado paulatinamente hasta que a los tres meses se le puede dar 50 gramos en cada vez, dos veces por día, ya sea con la mamadera o en los intervalos. El zumo se le dará en el biberón.

Hay que tener precaución de lavar muy bien las uvas antes de comerlas, pues es una fruta a la cual se aplican venenos muy tóxicos, especialmente el sulfato de cobre.

En la temporada se deben comer uvas en abundancia, no como postre (pues no combinan con verduras y alimentos saladas), sino usando sólo uvas en una comida, por ejemplo en el desayuno o en la cena.

VINO DE UVAS.- Es una bebida sin alcohol preparada de las uvas exprimidas, y que se guarda en botellas durante todo el año.

Es un alimento delicioso y altamente nutritivo, muy recomendado para los convalescientes, parturientas, tuberculosos, anémicos, en casos de fiebre y muchas otras enfermedades.

El zumo así preparado conserva el gusto delicioso y natural de las uvas, y puede ser usado para refrescos mezclado con un poco de agua.

MANERA DE PREPARAR VINO DE UVAS AL NATURAL

Se eligen uvas bien frescas y dulces; se ponen los racimos en una olla grande al fuego hasta el punto de ebullición (cuando empieza a hervir); luego se exprimen bien pudiendo para esto usar una tela metálica muy fina; seguidamente este zumo ya exprimido se pone al fuego hasta el punto de hervir; en otra olla grande se pone las botellas en agua fría y luego se pone la olla en el fuego, hasta que hierva el agua: cuando el zumo comienza a hervir, se embotella en las botellas calientes, las cuales se tapan bien, ya sea con la tapita metálica o con corcho. Después de envasado, las botellas deben ser sumergidas totalmente en el agua y llevadas al fuego hasta que el agua hierva. A esta altura está terminado el proceso y el zumo puede guardarse durante todo el año.

Las botellas que llevan corcho deben llevar una solución de cera o lacre, lo que se hace poniendo la cera o lacre caliente en una vasija y cubriendo la boca de las botellas en ella, una vez tapadas.

LA UVA EN LA TERAPEUTICA NATURAL

Lo que sigue es un extracto de los comentarios del investigador doctor L. Ochoa, sobre las cualidades medicinales de esta importante fruta.

"El tratamiento de las enfermedades por medio de la uva se denomina ampeloterapia (del griego ampelos, vid).

La cura de uvas fue empleada desde épocas muy antiguas en una multitud de males; fue recomendada por Plinio, Celso, Dioscórides y Galeno, y en general todos los antiguos romanos estuvieron familiarizados con la cura de uvas, pues la usaban para combatir las inflamaciones del estómago, males del hígado y vesícular biliar, hidropesía y condiciones febriles en general.

La cura de uvas en América es nueva, pero en Europa y, sobre todo, en muchas regiones de Francia, Italia, Suiza, Alemania, etc., ha sido practicada por todas las gentes de cientos de años.

Muchos médicos franceses han dado a conocer los favorables resultados que han obtenido con la cura de uvas en casos crónicos de enfermedades de los riñones, y otros la han encontrado de gran valor para la gota, obesidad y ciertas afecciones pulmonares.

El valor terapéutico de la uva es, pues, inestimable, por ser un tónico maravilloso. Guarda una reacción vital con el elemento principal (proteínas) del protoplasma de la célula, y a ello se debe el que sea un rápido reparador del tejido destrozado. Se mantiene, pues, preminente como un constructor de músculos.

Las erupciones de la piel, sarpullidos, ronchas y escozor, debido a envenamientos por putrefacción en los intestinos, han sido disipados con generosas porciones de uva; ésto, como sabemos, debido a la acción antiséptica que ejercen las uvas sobre los procesos de descomposición y a la directa acción laxante sobre la pared intestinal, librando de este modo de todas las materias de desecho.

El efecto, pues, que produce la cura de uvas, es el de un lavador interno del organismo, a semejanza de otras bebidas similares o curas de eliminación. Aparte del removimiento de morbosidades, substancias tóxicas y del lavado de la sangre, hay un reacondicionamiento y reconstrucción de sangre por reemplazo de la eliminación mineral, elevando la alcalinidad de aquella a causa de su alto contenido alcalino.

Una manera espléndida de efectuar un diagnóstico del estado de la salud, es someter al enfermo a una cura de uvas, pues muchas condiciones existentes en su cuerpo y que no las notaba sino vagamente se tornan aparentes durante esta cura.

LA CURA DE UVAS EN EL CANCER

La doctora Johanna Brandt, el año 1925, en Africa del Sur, después de 9 meses de lucha descubrió accidentalmente que una dieta exclusiva de uvas era un remedio contra el cáncer;

En 1927, la doctora Brandt visitó los Estados Unidos y dio a conocer las notables experiencias que había tenido con esta simple dieta. Dictó una serie de conferencias sobre esta materia y publicó su interesantísimo libro "The Grape Cure" La Cura de la Uva, en el cual da instrucciones detalladas para prácticar esta cura. Antes de su partida se formó una organización conocida con el nombre de "Harmony", que tenía por objeto continuar el trabajo iniciado por la doctora Brandt.

Varios años antes de su visita a América, había sufrido de cáncer en el estómago en su peor forma, y los médicos le habían manifestado que solamente una operación podría curarla; sin embargo, ella se puso a estudiar los métodos naturales y resolvió tratarse destruyendo los venenos por medio de la Naturaleza. La teoría propia de la doctora Brandt, expresamos con sus propias palabras:

"Yo no vacilo en decir que el cáncer no es debido tanto al erróneo comer y beber, como al uso de drogas venenosas inorgánicos, inoculaciones e inyecciones, y especialmente a la destrucción del sistema nervioso por el uso del radium y la electricidad.

"Con el aumento del cáncer y de la tuberculosis hay también un marcado aumento en el número de condiciones agudas. Las enfermedades agudas, yo creo, que son procesos curativos, evidencia de los esfuerzos de la Naturaleza para limpiar el cuerpo. El cáncer no lo es.

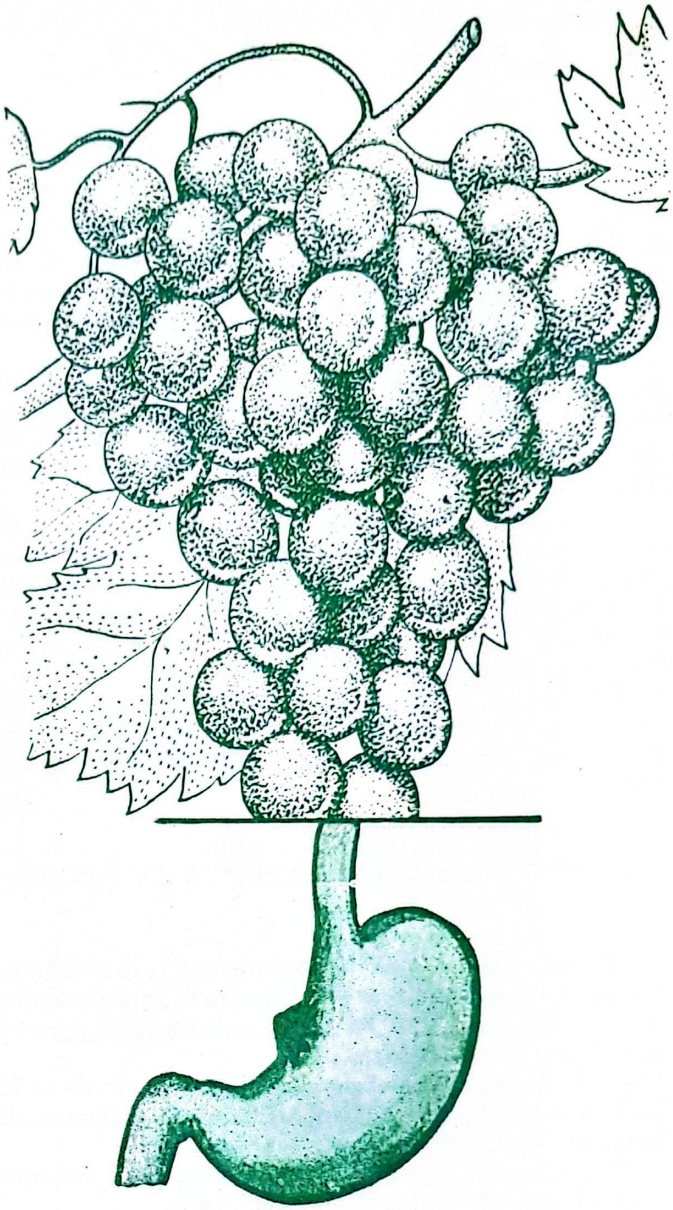
"El cáncer es un proceso destructivo: la muerte y la integración de una parte dada en un cuerpo vivo. Esto, entonces, debe ser debido a la presencia en el organismo de substancias con las cuales la Naturaleza es incapaz de contender.

Los venenos orgánicos y los gérmenes vivientes de las enfermedades puede estar dispuestos eficazmente, pero no parece haberse hecho ninguna adecuada provisión para la eliminación de substancias inorgánicas, Con el tiempo la acción corrosiva de estas sustancias dañan los nervios y demás tejidos. La Naturaleza no abandona la labor sino que reune los venenos y los deposita en algún lugar, para que ellos mismo se cuiden. El cáncer está formado. La desintegración verdadera de aquella parte del cuerpo tiene lugar.

"Hasta cierto punto, por un constante acarreo de venenos al área afectada, la Naturaleza logra mantener el resto del cuerpo excepcionalmente sano; pero como la enfermedad se extiende, la sangre se vuelve tan contaminada que todo el sistema está envenenado. La acción del corazón va más despacio; el cerebro se nubla, la autointoxicación sobreviene".

En sus esfuerzos para descubrir el método natural de contrarrestar la enfermedad, la doctora Brandt usó primero el ayuno; ayunando, como ella dice: "Más allá del punto de inanición, viviendo con mis propios tejidos, con una tenacidad supernormal. Con cada ayuno la enfermedad era refrenada y la vida prolongada. Pero tomando alimentos incorrectos después del ayuno yo socavaba el sistema e inducía al enemigo a que hiciera de mí una nueva presa".

Finalmente, después de 7 días de ayuno, cuando se encontraba "en los últimos estados de agotamiento", la doctora Brandt comió un racimo de uvas con cáscara. El efecto fue tan favorable que continuó comiendo uvas, y



La Dra. Johanna Brandt, en Africa del Sur, después de nueve meses de lucha, descubrió accidentalmente que una dieta exclusiva de uvas era un remedio contra el cáncer.

fue curada de la enfermedad en 6 meses. Este maravilloso resultado fue obtenido nada más que comiendo uvas, sin mezclar con otros alimentos.

La doctora Brandt continua: Nada puede tomar el lugar del ayuno en las enfermedades agudas, pero en el caso del cáncer se requiere un disolvente para disolver los depósitos inorgánicos con los cuales el cáncer ha sido formado. Esto lo encontramos en la uva".

Cuál es el elemento que en la uva produce estos resultados nunca ha sido satisfactoriamente resuelto; pero que tiene ese poder ha sido ampliamente probado. Se ha recibido informes refiriéndose que después de varias semanas exclusivamente con uvas, el cáncer "suelta" y desaparece en una hemorragia severa. Esta misma expresión ha sido repetidamente usada.

CONTINUA EN LA PAG. 20

LA ZANAHORIA

UN GRAN TONICO POR EXCELENCIA

La zanahoria es una verdura por excelencia, por las múltiples ventajas que ofrece en la alimentación de niños y adultos. El Dulin la llama "una verdadera maravilla vegetal" y muchos otros investigadores llegaron a conclusiones idénticas.

Usada como alimento, es a la vez uno de los más valiosos recursos terapéuticos para todas las enfermedades.

En la alimentación puede usarse cruda, siendo así agradable de gusto y muy buena para fortalecer los dientes y las encías.

Las personas de mala dentadura pueden usarla rallada, sola o mezclada con otras verduras y aun se puede usar el jugo de la zanahoria, pues hay modernos aparatos extractores de jugos de frutas y verduras, a falta de éstos, se ralla la zanahoria, se pone en un lienzo, se toman por las cuatro puntas y se exprime en un vaso.

También se puede usar la zanahoria cocida, siendo así muy saludable, aunque nunca igual a su estado crudo; para fines medicinales, la zanahoria cocida pierde su eficacia.

PROPIEDADES CURATIVAS DE LA ZANAHORIA

Al hablar de las propiedades curativas de la zanahoria, no nos resta más que recurrir al acopio de investigaciones del Dr. Teófilo Luna Ochoa, de quien son los párrafos mencionados a continuación:

"Siendo la más mineralizante y vitaminizante de todas las raíces, se recomienda para toda clase de enfermos, sin ninguna contraindicación.

Para combatir los trastornos cutáneos, como eczemas, erisipela, psoriasis, etc., es una gran ayuda.

Es buena contra la inapetencia, pues las sustancias aromáticas que posee estimulan el apetito.

Contra el estreñimiento, catarros intestinales causados por procesos de autointoxicación, se empleará una media docena de zanahorias crudas ralladas, repartidas durante el día.

Es diurética y emenagoga, pues provoca la orina y la menstruación en las mujeres. Además ayuda a romper y expeler los cálculos; para ello se utilizará en decocción".

Por su riqueza en fósforo es excelente como vigorizante para una mente cansada, y como restauradora de los nervios.

May E. Foley, dietista del "Massachusetts State College" dice que, una persona cuya visión es mala con una luz poco clara, debido a la falta de vitamina A, debe comer zanahorias antes de manejar vehículos en la noche, pues su visión será mejor con toda seguridad.

Ha sido apreciada por muchas mujeres bellas como un elixir de juventud. Esteve Dulin refiere que los diarios norteamericanos hablaron hace algún tiempo de una "joven" de 62 años tan admirablemente conservada, que apenas representaba 18 años; atribuía su notable conservación a las zanahorias, las que decía, no dejaba de comer un solo día, crudas y cocidas, en toda forma. El sexo bello debe tomar nota de este hecho.

La zanahoria cura con eficacia las enfermedades del hígado (1) estimula la secreción de la bilis (2) evita los cólicos nefríticos (3), es un excelente vermífugo (4), actúa como diurético (5), combate las úlceras del duodeno (6) la tos (7), la afonía (8), las enfermedades de los ojos (9), las infecciones (10), el estreñimiento (11), etc.

La zanahoria cruda se recomienda muy especialmente a los niños; el hecho de que requiera una masticación prolija, hace que los musculos correspondientes se refuercen, que los dientes se fortalezcan y limpien, y por otra parte que los intestinos se regularicen; hecho de suma importancia para los infantes.

Encontramos que el zumo posee importantes cualidades; algunas de las cuales comparten con la de otros vegetales, y otras son propias, pues es esencialmente alcalinizador, antiséptico, normalizador de la sangre, excelente para los desórdenes digestivos, el adelgazamiento, las erupciones cutáneas, la acidosis, la debilidad del cabello y los ojos, la mala nutrición y las condiciones ulcerosas; además es un gran acrecentador del vigor y la vitalidad general.

CONTINUA EN LA PAG. 22

PLANTAS MEDICINALES

A N I S

(Pimpinella anisum)

SINONIMIA: Anís verde. Anís de Castilla.

FAMILIA: Umbelífera.

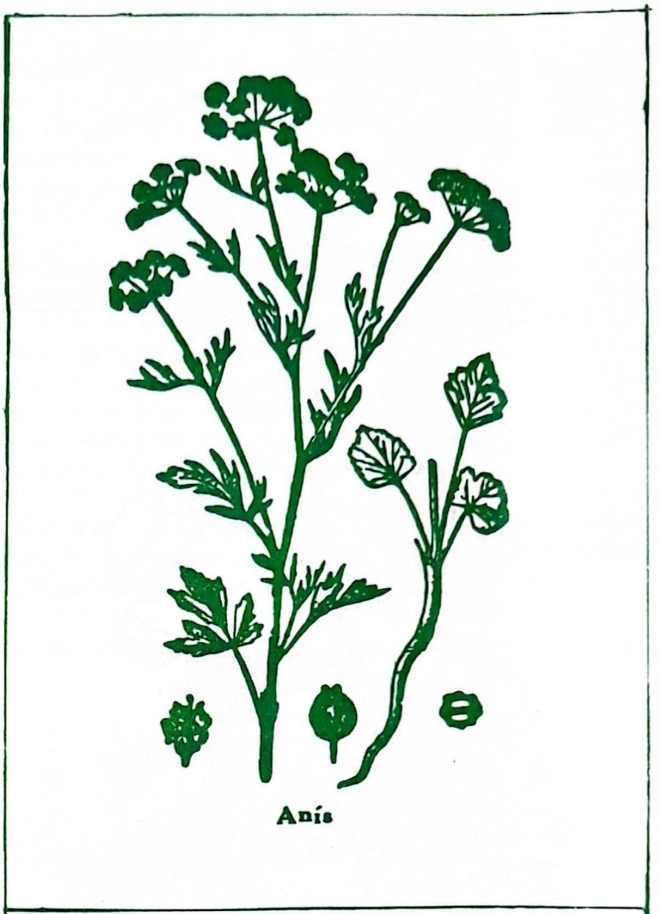
LIGERA DESCRIPCION: El anís es una planta que crece espontáneamente en los campos, pero por su agradable olor y utilidad, se cultiva en los jardines y en las huertas.

PROPIEDADES Y USOS MEDICINALES

Combate los gases del estómago y de los intestinos, y los cólicos del vientre; favorece la acción digestiva. Aumenta la leche de las lactantes. El aceite de las semillas es parasticida. Las fricciones con dicho aceite, en el vientre, calman los cólicos. El anís también da buen resultado en las diarreas, especialmente en los niños.

Existe en la selva peruana un árbol frondoso, denominado anís de la montaña. Acerca de este árbol, el naturista peruano Moscoso escribe: "Crece exclusivamente en las cumbres altas de la montaña, y abunda principalmente en el valle de Lares. El cocimiento ligero de esta planta es muy diurético, limpia las morbosidades o flemas del estómago, cura las afecciones de los riñones, los dolores del estómago, el dolor de la espalda y del pecho, fortifica los pulmones, calma los nervios. Finalmente se recomienda el cocimiento de sus tallos y hojas para los cólicos, en cuyo caso debe emplearse en enemas".

DOSIS: Se emplean las semillas, en infusión a razón de una cucharada sopera para cuatro tazas de agua y se toma esta cantidad durante el día.



Anís

A R N I C A

(ARNICA MONTANA)

Dorónico de Alemania - Tabaco de Montaña

FAMILIA: Compuesta tubulifloras.

La árnica es una hierba de flores semejantes a las de la margarita; crece espontáneamente en los climas templados.

VALOR TERAPEUTICO Y MODO DE APLICACION

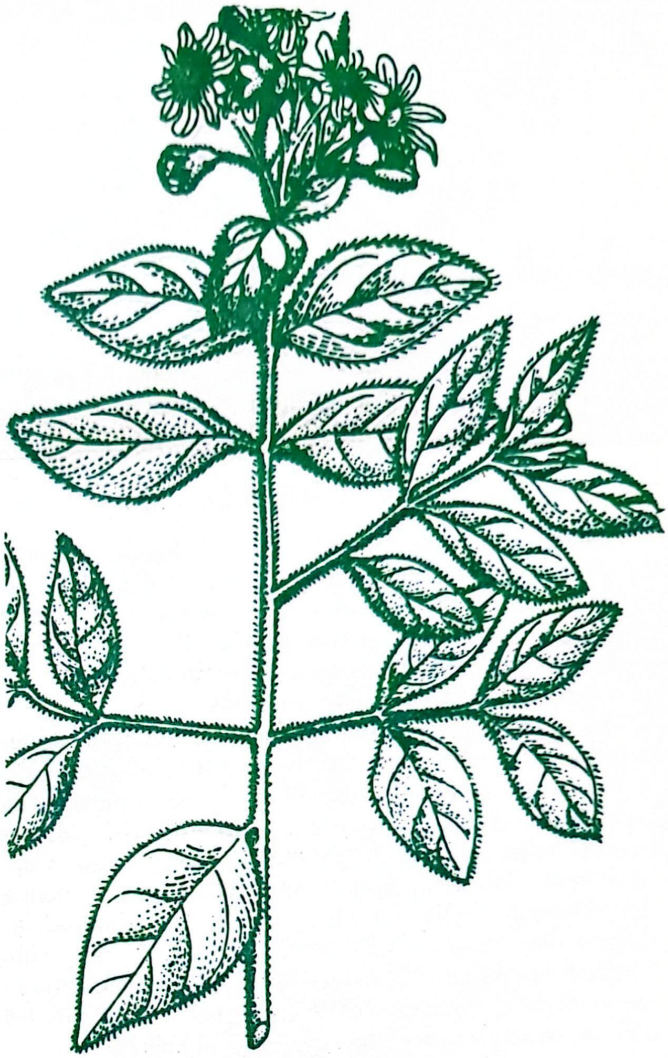
Es emoliente y calmante, tónico para los sistemas circulatorio y nervioso; eficaz para los cólicos y calambres intestinales, y para diversas anormalidades que aparecen en las paredes del estómago. Para estos casos se toma en la dosis de 10 gramos de flores para 100 gramos de agua, tres tazas diarias.

Externamente es muy eficaz para muchas enfermedades; la tintura que se extrae de las flores se debe usar en fricciones, o compresas, mezclada con agua en la proporción de una parte de tintura por dos tres de agua. Y es aún más recomendable, exteriormente, como calmante en los casos de golpes, contusiones, caídas, etc.

DOSIS: Tres gramos por litro de agua, por infusión; una taza diaria. Exteriormente, se usa la tintura en forma de compresas y de fricciones.

Árnica

BERRO (Nasturtium officinale)



BOLDO CHILENO (Boldea fragrans)

B E R R O

(Nasturtium Officinale)

FAMILIA: Crucíferas.

El berro es una hierba silvestre que crece en los lugares cenagosos, de sabor picante y de poderosas virtudes alimenticias.

VALOR TERAPEUTICO Y MODO DE APLICACION

Es una planta de excelente valor alimenticio, debe comerse en ensaladas, porque cocida pierde sus propiedades alimenticias.

Contiene un aceite esencial, yodo, hierro, fosfato y sales. Su uso prolongado tiene notable efecto depurativo y antiescorbútico.

Se emplea como tonificante de los órganos digestivos, como estimulante en el escorbuto, escrofulosis y raquitismo, como diurético en la hidropesía, en las enfermedades de las vías urinarias, en los cálculos; como expectorante en los catarros pulmonares crónicos; como desopilativo del hígado. Se toman, diariamente, tres o cuatro cucharadas soperas de jugo de berro puro o diluído en agua.

Aplicado en cataplasma, sobre úlceras escorbúticas, escrofulosas, etc., apura su cicatrización.

Según las experiencia hechas por el Dr. Zalakas, se atribuyen al berro propiedades antídotas contra los efectos tóxicos de la nicotina.

El jugo de berro, mezclado con miel de abejas, da un buen jarabe para combatir la bronquitis, la tos, la tuberculosis.

Las mujeres en período de gestación no deben comer mucha cantidad de berro, pues, en virtud de su acción sobre la matríz, puede ocasionar estragos terribles.

El berro de las orillas de aguas estancadas o de poca corriente, no debe usarse, pues, los insectos acuáticos, portadores del bacilo de Eberth, que generan la tifoidea, pueden adherirse en sus hojas y tallos.

Lavando bien el berro y exprimiendo bastante limón encima, se puede usar con menos peligro; pero, de cualquier manera, preferible es obtener berro que crece en las orillas de las aguas corrientes y conocidas. Y, es mejor todavía si se cultiva en las huertas o entre las demás plantaciones de los campos. El berro de la urbe agazapa un peligro.

He aquí una buena receta: se escogen unos manojos de berro, en cantidad suficiente como para llenar un plato. Se lava bién: se condimenta todo con limón, aceitunas, aceite y sal.

BOLDO

(Boldean Fragrans)

FAMILIA: Monimiáceas.

El boldo es una planta oriunda de Chile, y también se encuentra en los Andes argentinos.

VALOR TERAPEUTICO Y MODO DE APLICACION

El boldo tiene importantes propiedades curativas, las cuales son eficaces en el tratamiento de las enfermedades hepáticas (del hígado) y biliares. Las hojas se emplean como específico para hacer desaparecer los cálculos (piedras del hígado) y las anormalidades de las vías biliares.

En Chile, el boldo está altamente reconocido como aperitivo, digestivo, carminativo y diaforético. Combate la mala digestión, fortifica el estómago y los nervios. Hace desaparecer los insomnios. Limpia las manchas de la piel, especialmente de la cara, que son causadas por enfermedades hepáticas. Se usa una cucharadita por taza de agua, varias tazas al día.

Exteriormente, el boldo en cocimiento, se usa para baños, pediluvios; para combatir el reumatismo, la hidropesía, afecciones cutáneas, sífilis, blenorragia y otras enfermedades semejantes.

El jugo de las hojas o tallos tiernos del boldo, introducido en los oídos calma los dolores.

De las hojas del boldo se prepara un importante y curativo jarabe de la siguiente manera: se machacan cien gramos de hojas de boldo, sobre esta trituración se vierte un litro de agua hirviendo, inmediatamente se tapa bien y se deja que repose por espacio de unas seis horas. Se filtra o cuela y se endulza con miel de abejas y se coloca en baño maría, se cubre enteramente y se deja hasta que tome punto, osea, hasta que esté listo el jarabe.

DOSIS: Para un litro de agua: veinte gramos de hojas frescas, y si son secas diez gramos en infusión. Para baños similares se puede aumentar la dosis.

BORRAJA

(Borago Officinalis)

FAMILIA: Boragináceas.

La borraja es una planta que crece en los climas templados, Se cultiva en las huertas y jardines.

VALOR TERAPEUTICO Y MODO DE APLICACION

La borraja, es indicada en los siguientes casos: catarro respiratorio, catarro de la vejiga y vías urinarias en general, y afecciones de lor riñones. También se usa para curar resfríos.

La borraja, por se un excelente sudorífico, se emplea para curar el sarampión, inclusive la escarlatina, en forma de tés calientes. La dosis será cuatro cucharadas soperas (o equivalentes para un litro de agua de cuatro a seis tazas al día).

USO EXTERNO: Las hojas machacadasy puestas sobre los abscesos, aplicadas sobre las quemaduras, calman el dolor..

Las cataplasmas de hojas de borraja hervidas dan un excelente resultado en los casos de ataques de gota, calmando o haciendo desaparecer el dolor en poco tiempo.

BORRAJA (Borago officinalis)

CARQUEJA

(Baccharis Chispa)

FAMILIA: Leguminosas.

La carqueja es una hierba silvestre que se desarrolla en casi todos los lugares; alcanza hasta un metro de altura; sus hojas están representadas por unas membranas verdes que revisten los tallos.

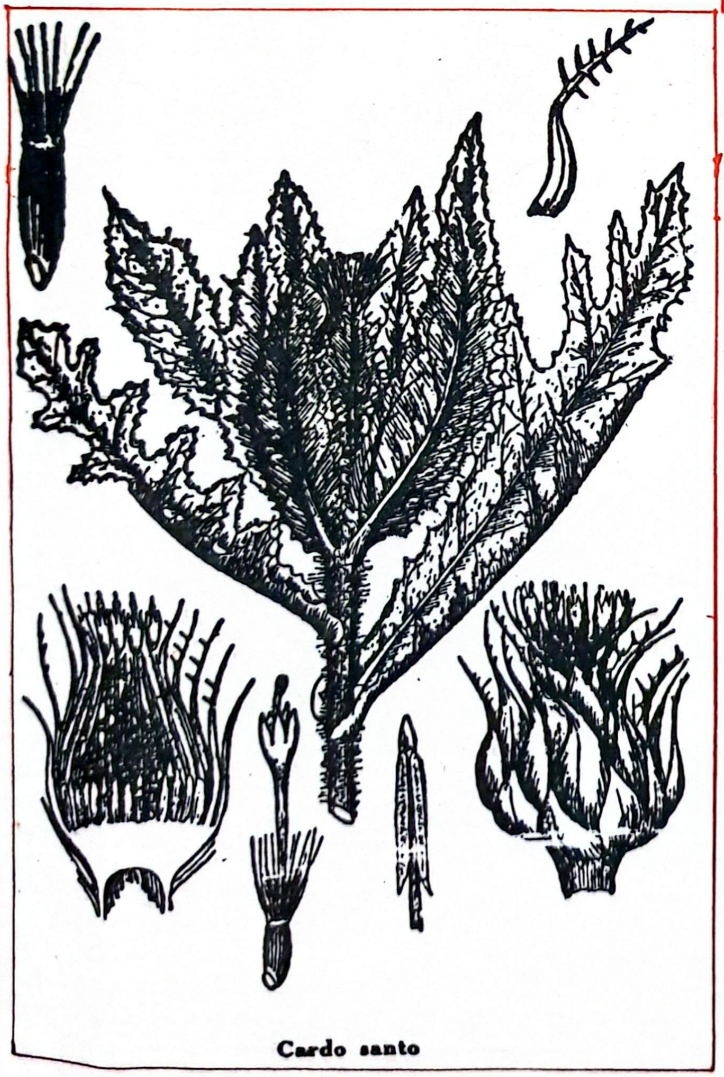
VALOR TERAPEUTICO Y MODO DE APLICACION

La carqueja se emplea, para combatir la anemia, los cálculos biliares y hepáticos, las diarreas, las enfermedades de la vejiga, del hígado, de los riñones, la mala digestión, la mala circulación de la sangre, la ictericia, la inflamación de las vías urinarias, la diabetes. Para estos casos se usan cuatro cucharadas soperas por litro de agua y se toman varias tazas diarias.

USO EXTERNO: Debido a su efecto disolvente, diurético y depurativo, la carqueja presta excelentes servicios en casos de gota, llagas venéreas, inclusive en los casos de lepra. Para estos fines, además de tomar el té de carqueja, es bueno prácticar abluciones con una decocción fuerte (de 60 gramos por litro de agua) de esta hierba, sobre las partes afectadas.

La carqueja también da buenos resultados en los casos de angina e inflamción de la garganta, para lo cual se hacen gargaras con el cocimiento de esta planta.

Carqueja



Cardo santo

CARDO SANTO

(Cnicus Benedictus. Cardus Benedictus)

FAMILIA: Compuestas tubulifloras.

El cardo santo es una hierba que crece en los climas tropicales.

VALOR TERAPEUTICO Y MODO DE APLICACION

El cardo santo es una hierba de sabor amargo que se utiliza, principalmente, para combatir la anemia y la debilidad; para restaurar el apetito y el tono normal del aparato digestivo en los convalecientes; para combatir la inflamción e irritación del hígado, la ictericia, la escrofulosis durante el desarrollo, el asma y demás afecciones de los bronquios y pulmones. Es un excelente diurético.

También es recomendable para curar las fiebres intestinales, gripe, hidropesía, hipocondría, resfríos, reumatismo, gota. También sirve para limpiar la nube de los ojos.

USO: Se emplea toda la planta; una cucharada sopera por taza de agua.

USO EXTERNO: Exteriormente se usa en forma de lociones para curar los abscesos, llagas, contusiones, heridas, forúnculos, etcétera, en la dosis de cincuenta gramos por un litro de agua.

EL ALIMENTO MARAVILLA DEL MUNDO

EL VALOR NUTRITIVO DEL FRIJOL SOYA

El frijol "soya", ha sido llamado "el alimento maravilla" del mundo. Por millares de años ha constituído la principal fuente de proteínas del pueblo oriental, y actualmente va obteniendo mucha aceptación en los E.E. U.U. y en otros países, como alimento del pueblo. Es llamado " carne sin huesos".

FUENTE IDEAL DE PROTEINAS

Los dietólogos, actualmente, dan valor especial al frijol o frejol "soya", por ser el alimento más rico en proteínas, después de la clara seca del huevo. El contenido proteínico de esta legumbre varía entre el 35 y 46 por ciento, y la carne solamente alcanza entre las cifras del 15 al 20 por ciento, aproximadamente. En tal condición, medio kilo de soya (seco) o en harina equivale, en valor proteínico, a más de un kilo de carne o a cerca de 30 huevos o a unos 6 litros de leche. Las protéínas del "soya" son de muy fácil digestión.

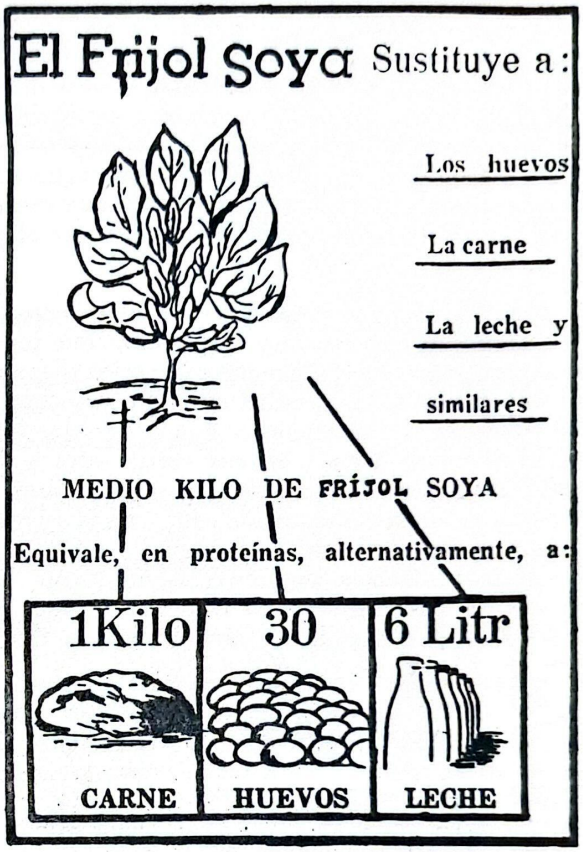
OTROS ELEMENTOS CONTENIDOS EN EL FRIJOL SOYA

El poroto "soya", además de su riqueza en proteínas es también rico en vitaminas y sales minerales. De él se obtiene el calcio a menor precio que de cualquier otra clase de alimento. Siendo rico en hierro, recupera rápidamente la hemoglogina de la sangre. Por lo tanto, figura en la lista de los alimentos protectores contra la anemia. También es rico en fósforo, tan importante para los nervios. Contiene el 5 por ciento de minerales, elemento que las legumbres y otros cereales y la carne sólo contiene del uno al dos por ciento. De manera especial, el frijol soya es rico en calcio, fósforo y hierro.

Además de las proteínas, el "producto maravilla", contiene del 14 al 24 por ciento de aceite de mejor calidad, el más fácil de ser digerido que la mayoría de los demás aceites y grasas. Contiene vitamina A,B y B2, con proporciones variables de C (los brotes), D,E y K.

EMPLEOS DE LA SOYA COMO ALIMENTO

El queso común de la leche de vaca es impropio para el consumo, por la gran cantidad de microbios que contiene. Un queso de mejor calidad puede ser hecho de "soya". Este también ha sido uno de los principales alimentos del pueblo chino. También otros productos pueden ser derivados del soya, tales como: aceite, margarina y muchos otros substitutos de la carne, los cuales toman un lugar importante en la dieta de los que abandonan las ollas de carne. La harina de "soya" puede usarse de muchas maneras, especialmente como suplemento de la harina de trigo, en la preparación del pan. Una adición del 10 por ciento de harina de "soya" a la harina común, empleada para los diversos fines alimenticios, representa un gran aumento de su valor nutritivo.



LECHE DE SOYA

Los chinos y otros pueblos orientales tienen, por mucho tiempo, la buena costumbre de usar leche derivada del "soya". Actualmente, dicho derivado está siendo muy aceptado en los E.E.U.U. y en otros países (latinoamericanos), en una escala jamás alcanzada. Se ha constatado que esta leche contiene todas las propiedades nutritivas de una buena leche de vaca. Es completamente exenta de todos los gérmenes patógenos que hacen a la leche de vaca un incalculable portador de dolencias. La leche de " soya" se puede preparar en casa, con facilidad, siguiendo las instrucciones contenidas en este libro.

Conviene resaltar que la leche de esta legumbre puede ser usada como un perfecto sutituto de la leche de vaca. Muchas clínicas y hospitales, actualmente, dan leche de "soya" a los niños y otros pacientes que no pueden tomar leche de vaca. Las quintillizas Dione, bajo los cuidados del Dr. Dafoe, en Canadá, fueron alimentadas con leche de "soya". Está comprobado que esta leche es ideal como alimento infantil, en lugar de la peligrosa leche de vaca.

Los "nazistas" resolvieron aprovecharlo en su máximo posible, pues cada uno compraba enormes cantidades de "soya" de los paĭses que lo producĭan. Solamente de Polonia fueron compradas cerca de 60 millones de arrobas, cuya mayor parte fué almacenada.

En el plan de alimentación "nazista" durante la guerra, habĭan 262 recetas culinarias a base de "soya". Era pues, usado en lugar de la carne, de la leche y de los huevos. Una vez terminada la segunda guerra mundial, en conexión con el plan Marshall de auxilio a Europa, fué electa una comisión de alemanes peritos en materia de alimentación para estudiar la mejor manera de enfrentar la escasez de alimentos de Alemania. La provisión de proteĭnas en cantidad suficiente fué el mayor problema, pues la carne y otros derivados de los alimentos de origen animal estaban en carestĭa. La solución del problema fué encontrada en el frijol "soya". Las ventajas de su transporte y facilidad de cultivo, lo hicieron inigualable.

A continuación transcribimos un artículo que apareció cierta vez en el "Minneapolis Tribune", sobre el poroto "soya".

Durante la última guerra mundial, se insinuó que los soldados alemanes recibĭan una inoculación que los capacitaba para trabajar arduamente por varios días; proyecto éste, que no se ha puesto todavĭa en práctica. Lo que fué usado por los alemanes, y con excelentes resultados, fué el frijol "soya", en sus varias formas. Fué realmente un alimento "blitzkrieg" (guerra relámpago) y, en el terreno de la alimentación, un "arma secreta".

Años antes del comienzo de la segunda guerra mundial, los alemanes habĭan hecho experiencias con el frijol "soya". En 1872, el profesor Haberlandt, de Viena, descubrió valiosas propiedades alimenticias en esta legumbre.

"Los productos del frijol soya, actualmente preparados en los laboratorios de la Archer-Daniels-Midlands Co., en Minneapolis, podrán mudar los hábitos alimenticios de una nación entera, la Alemania.

"En los laboratorios se han perfeccionado productos de esta legumbre y de otros vegetales, que, en la apariencia y en el gusto, son muy semejantes a los alimentos de carne. Actualemente, están empeñados en preparar un guisado de soya.

"Un alemán, perito en materia de alimentación, experimentó los nuevos productos y declaró que estos cambiarán el futuro sistema alimenticio en su paĭs. El Dr. William Bening convenció a las autoridades aliadas que el frijol "soya" en su abundante contenido protéĭnico, es la solución de los problemás de la alimentación en Alemania....

"Es la única proteĭna vegetal – declara – que combina los diez aminoácidos esenciales, en un equilibrio capaz de estimular el crecimiento y la energía de la misma manera que las proteĭnas de origen animal".

Actualmente en el Perú, gracias a las investigaciones y comprobaciones efectuadas, se está dando un gran impulso al cultivo del frijol soya, asimismo se trata de formar una debida conciencia sobre la utilización de este producto en la alimentación popular.

El Ministerio de Alimentación recientemente formado está dando orientaciones positivas por medio de la Oficina Nacional de Apoyo Alimentario sobre la preparación de recetas a base de soya.

En la página: "preparando un buen menú " presentamos algunas recetas para que Ud. pueda introducir en su alimentación este magnífico producto.

PROP. NUTRIT. Y CURAT. DE LA UVA

Viene de la pág 13

CURA DE UVAS

La cura de uvas consiste en la ingestión de 1/2 kilo de uvas el primer día, aumentando gradualmente los días sucesivos hasta llegar a 3 kilos; excepcionalmente puede sobrepasarse de esta cantidad. Cada día se dividirá en 3 ó 4 porciones, debiendo ser la primera dosis de la mañana la más abundante, y tomada en ayunas.

Puede durar esta cura varios días o semanas, según las diferentes circunstancias del paciente, pudiéndose aún prolongar más tiempo, ya que la uva encierra elevada proporción de glucosa que la hace muy energética; de aquí que se puede soportar más tiempo que la que requiere la cura de manzanas; por ejemplo.

Para la cura de uvas habrá que disponer de las frescas, es decir de las recién recogidas (mejor si el enfermo pudiera tomarlas en la misma viña); luego se las lavará perfectamente y serán muy bien masticadas, en especial los hollejos, pero los pacientes de estómago débil deberán prescindir de las semillas y la piel.

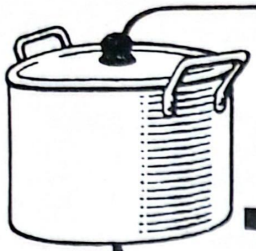
Durante esta cura se evitará la carne, harina y todos aquellos alimentos de difícil digestión, como son grasas, condimentos, etc., así como los alimentos crudos, frutas, ensaladas, etc. Se suprimirá también toda clase de bebidas alcohólicas y estimulantes, como café, chocolate, etc., lo mismo que las aguas minerales y la leche. A algunos sujetos les está permitido usar con cada ingestión de uvas durante esta cura, una rebanada de pan integral de trigo.

Algunas veces ocurren desagradables efectos o diversas reacciones en los comienzos de la cura de uvas, como diarreas, dolor de muelas, y en las personas de constitución sensible, angustia, palpitaciones del corazón, perturbaciones del bazo, hemorragias nasales, etc.; sin embargo, todo esto no debe causar ninguna alarma, ya que son simplemente signos de la "muda" del cuerpo.

La curá de uvas se puede prácticar para las siguientes enfermedades: reumatismo, gota, artritismo, cálculos hépaticos y renales, enfermedades de los riñones, hemorroides, escrofulismo, tumores, enfermedades nerviosas, neurastenia, enfermedades gastrointestinales, trastornos digestivos, dispepsia, catarro intestinal, acidez gástrica no aguda, colitis mucomembranosa, diarreas crónicas, hiperemia, uremia, cistitis, anemia, clorosis, ictericia, enfermedades del sexo femenino, bronquitis, tuberculosis pulmonar, asma, catarro anual de la nariz, epilepsia, bocio, cataratas, intoxicaciones por el plomo y el mercurio, etc.

Los individuos con salud normal también pueden hacer uso de esta cura una o dos veces por semana, con la seguridad de no sufrir malos efectos sino, por el contrario, sólo beneficios de una vez; no perderán peso y podrán emprender sus ocupaciones como de costumbre.

El hecho de que la uvas se produzca solamente 3 ó 4 meses al año, debe ser tomado en consideración para aprovechar en lo posible, en dicho tiempo, las virtudes valiosísimas de esta fruta.



Preparando un buen MENU

LECHE DE SOYA

Ingredientes:

2 tazas de soya
1 trozo de carbón vegetal
4 tazas de agua

Preparación:

Escoger y lavar bien la soya, luego ponerla a remojar de un día a otro. Moler o licuar la soya en el agua de manojo. Coloear la soya molida o licuada en una olla y agregarle dos tazas más de agua, y el trozo de carbón (para quitarle el sabor amargo). Dejar cocinar a fuego moderado por 1/2 hora aproximadamente.

LECHE DE HARINA DE SOYA

Ingredientes:

1 taza de harina
5 tazas de agua

Preparación:

Al hervir se adiciona la harina, hecha pasta, con una taza de agua restante. Se deja hervir unos 15 minutos más (aproximadamente).. Cuélese un poco..Puédese condimentar con sal a gusto.

SOPA DE LECHE DE SOYA

Ingredientes:

1 litro de agua
1 litro de leche de soya
2 cucharadas de cebolla picada
6 cucharadas de harina de trigo
1 taza de apio picado, perejil o berro picado
Sal al gusto

Preparación:

En el agua se cuecen lentamente la cebolla y el apio durante unos cinco minutos. Se agrega, moviendo, la harina de trigo, y, luego, la leche de soya. La leche debe ser agregada lentamente y siempre moviendo. Si es posible, esta sopa se prepara en baño-maría. Durante la cocción no se deja de mover hasta que espese levemente. Se condimenta con la sal y se deja que cueza por una media hora. Antes de servir, se agrega el perejil o el berro.

TORREJAS DE SOYA

Ingredientes:

2 tazas de soya molida y cocida
1 cebolla mediana
1 tomate mediano
1 huevo
4 cucharadas de harina de trigo
6 ramitas de perejil
Sal la cantidad suficiente

Preparación:

Lavar el tomate y el perejil cuidadosamente y picarlos finamente al igual que la cebolla. Mezclar en un recipiente la soya con todos los ingredientes anteriores. Agregar la harina y el huevo batido. Mezclar todo y aderezar con sal. Formar porciones individuales, dándoles formas redondas. Freir en aceite caliente. Servir acompañado con ensalada de verduras o camote, papa, arroz, etc.

SOPA CREMA DE SOYA

Ingredientes:

2 tazas de soya
1 cebolla
1 cucharada de ajo molido
Orégano la cantidad suficiente
6 ramitas de perejil
2 cucharadas de aceite
Sal y pimienta la cantidad suficiente

Preparación:

Moler la soya hasta formar una harina. Preparar un aderezo, dorando en aceite caliente la cebolla y los ajos; luego agregar el tomate, sal, pimienta y el orégano. Agregar 6 tazas de agua hirviendo y la soya molida. Dejar cocer a fuego moderado durante media hora. Servir adornando con perejil picado.

ACELGA AL HORNO

Ingredientes:

3 tazas de acelga cocida y picada.
1 cucharada de perejil picado
2 cucharadas de aceite
4 dientes de ajo.
1/2 cucharadita de orégano picado
1 cebolla grande
2 huevos batidos
Sal al gusto.

Preparación:

En el aceite se reahoga la cebolla, se retira del fuego y se agrega la acelga, el perejil, la sal y los ajos picados. Se deja enfriar un poco y se agregan los huevos batidos. Se vuelca en una asadera aceitada y se cocina a horno moderado durante 20 minutos.

PIZZA BASICA

Ingredientes:

1/4 kilo de harina común
1 taza de agua tibia
1 cucharadita colmada de levadura
1 cucharadita de sal
Aceite

Preparación:

Se tamiza la harina sobre la mesa en forma de corona. La levadura se disuelve en agua tibia y se incorpora a la harina junto con los demás ingredientes. Se amasa hasta tener una masa suave y blanda, se deja descansar previamente estirada en una pizzera de 30 a 32 cms. de diámetro, untada con aceite, 1 hora más o menos hasta que eleve. Esta masa ya elevada se coloca a horno moderado 15 ó 20 minutos hasta que tome un color dorado. Luego de elevarse se pone encima la salsa y decoración que se desea.

LA ZANAHORIA

Viene de la pág 14

Un modo de obtener los elementos reavitalizantes, es tomando zumo de zanahoria sin someter a esfuerzo alguno los órganos de la digestión. Es efectivo en corregir la mala nutrición, anemia, clorosis, acidosis, enfermedades del hígado, circulación defectuosa, infecciones crónicas, úlceras, desórdenes digestivos gástricos e intestinales, lesiones externas, etc. En todo estos casos se tomará unos tres vasos cada día.

Para el tratamiento de la piorrea, dentistas de todas partes están comenzando a recomendar zumo puro de vegetales, especialmente de zanahoria, pues suministra como ya se ha dicho, vitaminas y minerales alcalinos, que ayudan a curar las encías.

Su efecto curativo contra el reumatismo, gota, artritis y cálculos, lo debe a su enorme proporción de potasio, que combina con los ácidos.

En los casos de hidropesía, ascitis, edema, etc. también ejerce efectos neutralizantes de los ácidos, alcalinizándolos.

Su uso es igualmente recomendable en las afecciones de las vías urinarias, pues es excelente para los riñones.

Como antiséptico se puede tomar el zumo de varias veces durante el día, especialmente en las enfermedades infecciosas como la tifoidea.

ENSALADA FLORIDA

Ingredientes:

8 rabanitos
4 centros de lechuga
1 palta mediana
4 tallitos tiernos de apio con hojas
2 cucharadas de perejil picado
Jugo de limón
Buen aceite
Sal a gusto

Preparación:

A los rabanitos se les hace varios cortes formando rositas con 4 ó 5 pétalos; los centros de lechuga se les corta un poco las hojitas si son muy largas dándoles la forma de una flor y se les echa un poco de aceite, jugo de limón, y sal; los tallitos de apio se recorta también si es necesario y se sazona igual que la lechuga. En cada plato se ponen al centro dos rabanitos, un centro de lechuga y otro de apio. Alrededor se adorna con tiras de palta y perejil picado los que se hayan sazonado también con un poco de sal y limón.

ENSALADA MIXTA DE FRUTAS

Ingredientes:

4 bananas
2 manzanas deliciosas
2 cucharadas de pasas de uva picadas
1 cucharada de miel de abeja
2 cucharadas de leche en polvo

Preparación:

Las manzanas previamente lavadas se limpian sin pelar y se cortan en pedacitos finos. Las bananas se cortan en rodajitas. Se mezcla y se pone en un plato cubriéndolo con la miel, la leche en polvo y las pasas. Se puede servir con un pedazo de pan integral.

Es un expectorante útil en las afecciones del pecho, asma, catarros bronquiales, etc., en estos casos se tomará el zumo mezclado con un poco de miel o jugo de limón. Debe ser la bebida cotidiana de los tuberculosos a causa de la gran cantidad de azúcar que contiene y de su riqueza en calcio.

" Es un extraordinario galactógeno, es decir, que aumenta la secreción de la leche en las mujeres que lactan, por eso harían bien en hacer su principal bebida el zumo fresco mezclado con un poco de agua caliente. O también se puede tomar batido con un buen aceite de nueces sobre una ensalada de lechuga fresca y tomates o apio y tomates, o simplemente beber cada día unos dos vasos de zumo puro. Mejor aún si se puede comer la pulpa rallada junto con una ensalada.

Pero donde se ve los mejores resultados es, en las enfermedades de los niños, así en los casos de acidez gástrica, actúan alcalinizando las paredes del estómago.

"En los casos de anemia o clorosis, hará sorprendentes efectos, pues el zumo crudo es un buen e inocuo substituto de los conocidos tónicos férridos.

"El zumo fresco es casi milagroso en su efecto sobre los delicados niños, especialmente en los casos de diátesis gotosa (predisposición a la gota), que quiere decir entre otras cosas una constante tendencia de la sangre a ser más ácida que alcalina. Por esta razón es excelente en algunas clases de eczemas".

MARAVILLOSAS VIRTUDES DE LA

SANGRE DE GRADO

Nuestra Amazonía y por lo general toda nuestra Selva encierra misterios que están siendo descubiertos. Uno de esos misterios aún ocultos para muchos, es la "sangre de grado"; resina viscosa de color rojo encendido qu lleva éste nombre por el color y densidad del líquido que produce el árbol que lleva este nombre.

El tallo de éste hermoso árbol es elevado, leñoso, aéreo, erguido, no presenta ramificaciones a media estatura, únicamente en la copa que le dá un lindo aspecto. Es casi similar al árbol conocido con el nombre de palo de balsa.

HOJAS.- Sus hojas son palmi-digitinerviosas, de color verde nilo en el ez, y nervaduras violáceas algo granate en el embes. Al palparlas se les nota algo afelpadas ligeramente suaves, son del tamaño de las hojas de la higuera. Estas hojas en conjunto les dan un lindo follaje que refresca la soleada selva.

FLORES.- Sus flores son: dioseas de color granate en racimos con estambres de color amarillo muy claro que resalta en el fondo granate de su cáliz. Se dejan ver a principios y a mediados del año.

FRUTO.- En racimos de 20 a 25 centímetros de largo de color granate cuando el fruto madura son semillas de color negro del tamaño de una pepa de chirimoya.

PROPIEDADES MEDICINALES

El maravilloso resultado que ha dado para la humanidad este líquido vegetal, no puede ser comparado con casi ningún otro producto natural hasta la fecha conocido Es asi, como Dios nos enseña por medio de naturaleza para que podamos conseguir nuestra salud . La sangre de grado es conocida en America, Europa y aun en paises del lejano oriente.

Enunciamos algunas de la multiples dolencias que cura;

Dolor de muela, amigdalitis, normaliza la función de la glandula tiroides, hipertiroidismo deficiencias estomacales, dispepsia, ulceras al estómago, cancer, cirrosis al higado, hepatitis, Enfermedades de señoras, descensos , hemmorragias, flores blancas, regula los periodos menstruales, desarrolla la función de los ovarios, tonifica, limpia, y fortifica los organos sexuales, calculos hepáticos, lumbago, calculos a los riñones, enfermedades a la vejiga, uretra, prostata, tos, bronquitis, asma aplopegia, catarro, enfermedades a la sangre, tisis, tuberculosis, cancer pulmonar, cardiopatia, taquicardia, enfermedades venereas, caspa seborrea, caida del cabello, cortes, heridas viejas, granos, rasca rasca, hemorroides. En fin, todo mal que tenga como causa impurezas en la sangre, desequilibrio térmico del cuerpo, malas digestiones y presión arterial, encontrarán la solución en este magnifico regalo de la naturaleza.

DOSIS.- Recomendamos anticipadamente, ser prudentes y mesurados en su uso debido ya que sus propiedades curativas son altamente poderosos, es por eso que solamente con lo que a continuación le indicamos, podra obtener magnificos resultados.

ADULTOS.- Cinco gotitas diluídas en agua fresca dos veces al día, una vez por la mañana y otra al acostarse. Las personas que por falta de costumbre sientan algún malestar estomacal o nervioso, no podrán tomarlo como es recomendable en ayunas, sino junto o después de las comidas, sin correr el riesgo de indigestarse debido a que pose propiedades estomacales.

Las personas mayores de 60 años, solo tomarán tres gotitas al igual que aquellas que sufran de presión alta o baja.

NIÑOS.- De un año y medio a tres, una o dos gotita. De tres a nueve años tres gotitas diluídas en cuatro cucharadas de agua, si gusta con miel de abeja o solamente agua fresca para facilitarles su asimilación.

NOTA.- Para la higiene femenina; úsese una cucharada para medio litro de agua de cola de caballo, llantén o agua pura. Tres lavados por día en los casos graves y casos crónicos. En la inflamación uterina, infección vaginal, flujos, descensos y úlceras (esto sin suspender la dosis oral correspondiente en su caso y edad).

En los casos de hemorragias externas y heridas, deberá usarse lo que exija la gravedad del caso, sin temor alguno debido a su propiedad desinfectante, cicatrizante y regeneradora del tejido muscular.

DOLOR DE MUELA.- Colocar un algodón empapado en sangre de grado en la parte cariada o en la parte a tratarse, si no es posible introducir el algodón por lo angosto del orificio; haga gárgaras con solución de una cucharada grande de sangre de grado en media taza de agua fria y arrojarlas. (No cometa el grave error de pasarlo) Produce un efecto de agradable alivio y a la ves anestésico, dándole una oportunidad más de curar o extraer la muela o diente cariado.

RASCA RASCA O SARNA, GRANOS Y ACNE.- Friccionar la piel con sangre de grado hasta que ésta tome un color blanquecino. Dejarlo 6 horas para luego aplicar un nuevo tratamiento. Es muy posible que a los 12 días haya desaparecido el mal.

Si se consume sangre de grado, esto es importante:Le aconsejamos usar si desea en vez de agua sola, el agua de cocimiento de cola de caballo en dosis normal, cebada o llanten para los caso de úlceras, enfermedades de los riñones, hígado, vejiga.

En los casos de enfermedades del aparato respiratorio, use el agua del cocimiento de eucalipto, nogal, ortiga, tilo, etc. A los que sufren del corazón, en agua de toronjil o jugo de maracuyá.

PREPARE ESTE DELICIOSO TONICO:

El promedio de una cantidad de sangre de grado por una y media de miel de abeja. Por ejemplo: 1 cuarto de sangre de grado con un cuarto y medio de miel de abeja da como resultado un riquísimo tónico vigorizante, tonificante y reparador de las energías viriles..
Recomendable para los niños raquíticos y persona estériles e impotentes.
DOSIS:
NIÑOS .- De tres a doce años una cucharadita de té en el desayuno y otra en la noche.
ADULTOS.- Una cucharada para el desayuno y una al acostarse..

Viene de la pág. 5. Reconst. el Hogar..

EL PELIGRO DE AFECTOS PREMATUROS

Los efectos formados en la infancia han terminado frecuentemente en uniones desgraciadas, o separaciones deshonrosas. Rara vez han resultado felices las uniones tempranas, si han sido hechas sin el consentimiento de los padres. Deberían mantenerse sujetos los afectos juveniles hasta que llegue el tiempo en que la edad y la experiencia suficientes permitan libertarlos con honra y seguridad. Los que no se dejan sujetar están en peligro de vivir una vida desdichada. El joven que aún no ha pasado los veinte años es un pobre juez de la idoneidad de una persona tan joven como él para ser la compañera de su vida. Una vez que ha madurado su criterio, se contemplan atados uno a otro para siempre, y quizá sin condiciones para hacerse mutuamente felices. Entonces, en vez de tratar de sacar el mejor partido de su suerte, se hacen recriminaciones, la brecha se agranda hasta sentir completa indiferencia el uno hacia el otro. La palabra hogar no tiene nada de sagrado para ellos. Hasta su misma atmósfera está envenenada por palabras duras y amargos reproches.

UN CONSEJO MUY OPORTUNO

Si hay en el mundo un asunto que debía ser considerado cuidadosamente, y en el cual se debía buscar el consejo de hombres expertos de cierta edad, es el asunto del matrimonio; si jamás se necesita la Biblia como consejera, si jamás se debe rezar a la providencia divina, es en el momento que se da un paso que reune dos personas para toda la vida.

Si gozáis del privilegio de tener padres temerosos de Dios, consultadlos. Comunicadles vuestras esperanzas e intenciones, sacad provecho de lo que la vida les enseñó a ellos y os ahorraréis no pocas penas. Por encima de todo, haced de Cristo vuestro consejero. Estudiad su palabra con Espíritu de oración.

Contando con semejante dirección, que la joven acepte como compañero de la vida tan sólo a un hombre de rasgos de carácter puros y viriles, a uno que sea diligente, lleno de aspiraciones, honrado, que ame y tema a Dios. Que el joven se busque a una compañera que esté siempre a su lado y que sea capaz de cargar con su parte de las responsabilidades de la vida, una compañera cuya influencia lo ennoblezca y le comunique mayor refinamiento, y que lo haga feliz en su amor.

Viene de la página 9. El prob. sexual....

¿ES LA CASTIDAD PERJUDICIAL O BENEFICA?

Citamos como base de nuestro apoyo en favor de la Castidad la palabra autorizada de autoridades Médicas entre ellas al Dr. Juan Agustin Etchepareborda, profesor universitario y jefe de Sala Médica de un hospital de Buenos Aires que dice:

"Considero que la castidad es posible y asimismo inofensiva y aun beneficiosa para la salud del hombre, tanto en su aspecto físico como el psíquico.

El Dr. Marcial I. Quiroga, profesor titular de Clínica Dermatosifilográfica, miembro de la Academia Nacional de Medicina (Argentina), declara:

"No se conocen enfermedades ni perturbaciones sexuales producidas ni mantenidas por la castidad.

"En cambio desde el punto de vista médico todo acto sexual fuera del matrimonio debe considerarse como una posible fuente de contagio venéreo, no existiendo ningún medio profiláctico ni preventivo con el que pueda, de manera absoluta, garantizarse la indemnidad al exponerse a dicho riesgo".

En esta época de "explosión sexual", en los EE.UU. y en otros numerosos países, las enfermedades venéreas han aumentado en forma alarmante. Las autoridades médicas informan que como resultado de la promiscuidad sexual entre los adolescentes, la gonorrea y la sífilis se han extendido tanto, que prácticamente han escapado del control de la medicina.

Citaremos un tercer testimonio, del Dr. Carlos Alberto Castaño, profesor honorario de la Facultad de Ciencias Médicas de Buenos Aires:

"La castidad masculina, como una actitud natural y por lo tanto posible, es inofensiva y aun beneficiosa para la salud física y psíquica; en el semen existen cantidades grandes de fósforo y calcio junto a las hormonas, sustancias necesarias para el crecimiento y desarrollo del cuerpo y especialmente del cerebro. Su desperdicio, la vida sexual prematura del hombre en plena pubertad y adolescencia, trae como consecuencia estados psíquicos, depresión agotamiento, perturbaciones a veces serias que llevan después a la impotencia; así vemos jóvenes de 25 años que se casan y resultan impotentes, verdaderos viejos prematuros por el exceso sexual, en un momento de la vida en que sus glándulas están en plena formación y crecimiento y que se necesitan todas esas reservas hormonales, minerales y sales para el completo desarrollo psíquico y físico.

"No existen enfermedades ocasionadas por la castidad. La castidad no provoca disminución de la capacidad sexual; por el contrario, la refuerza y lleva a un vigor físico y psíquico grande".

Vemos, pues, en forma bien clara, que la experiencia médica certifica de manera contundente que la continencia no es perjudicial, sino por el contrario, es beneficiosa. Por lo tanto, el joven puede ser perfectamente dueño de sí mismo y poner bajo el dominio de su voluntad todas las tendencias instintivas más urgentes para vivir la paz serena del hombre que se sabe fuerte y equilibrado.

El apetito sexual se parece en cierto modo a la electricidad. Esta es una tremenda fuerza de la naturaleza. Puede desencadenarse furiosamente en forma de rayo, y destruir lo que ha costado mucho edificar. Pero esa misma fuerza eléctrica conducida por alambres adecuados hace trabajar las máquinas, da luz, calienta el hogar en el invierno y lo enfría en el verano; y es una bendición en muchos sentidos. El sexo, asimismo, puede desatarse violentamente y escapar al control de la razón y la voluntad En este caso destruye la vida de las personas afectadas y daña a los seres queridos. Pero usado correctamente, es una gran bendición y un elemento de gozo y felicidad.

Viene de la pág. 7

LO QUE DEBEMOS HACER

¿Qué debemos hacer para detener la ascendente corriente de mal por el uso del licor? Promúlguense e imponganse rígidamente leyes que prohíban la venta y el consumo de licor como bebida. Está rotundamente probado que el alcohol es perjudicial para la mente y el cuerpo humano. Está probado también que la marihuana, la cocaína y toda suerte de alucinógenos y estupefacientes son nocivos para el hombre. Su uso está prohibido, y se combate y persigue a los traficantes de drogas, hay penas de cárcel, es un delito negociar con ellas.

¿Porqué no se hace lo mismo para erradicar el uso de licor? ¿Es mejor tener una fuente de impuestos que una sociedad degenerada por el consumo de cerveza?.

¡Evítense la producción de licores y edúquese a la gente a no usarlas y se cambiará el mundo!.

COMO VENCER EL HABITO DE BEBER

Sabiendo que todavía no existen leyes que prohiban la fabricación de licores, el mejor camino es decidirse a vencer el hábito de beber. ¿Será esto posible? si, es posible.

Si Ud. hace un contrato sobre algún negocio y firma un documento por lo que se compromete a cumplirlo, firme una declaración jurada que jamás volverá a beber licor, y sea fiel a su promesa. No beba más licor.

Posiblemente perderá a sus amigos pero ganará a su esposa y a sus hijos. Su dinero será mejor invertido, tendrá más alegría y gozará de buena salud. No trate de abandonar el licor poco a poco o beber de vez en cuando, déjelo radicalmente, sea un verdadero hombre, venza la tentación de beber y cumpla su palabra. Sea temperante, es lo mejor. Recuerde que el licor no es el agua de la vida, es el veneno de la muerte.

Es una cosa normal hacer un documento y firmarlo cuando uno hace algún contrato o compromiso comercial. Y ese contrato firmado se cumple pase lo que pase.

Igualmente hoy mismo, redacte un compromiso que dejará de beber, firmelo y no beba más licor.

MILAGROS DE LA MEDICINA NATURAL

UNA ENFERMEDAD QUE NO ESPERABA

En la ciudad de Ica, en el año 1968, cuando junto con mi esposo y mis seis menores hijos disfrutaba de la alegría de un hogar felíz, fuí sorprendida con una enfermedad que no esperaba. Durante meses senti algunos dolores que se iban acrecentando cada vez más.

Me apareció luego en la región inguinal un pequeño bulto que fué creciendo hasta llegar al tamaño de la cabeza de un niño recién nacido. Los dolores eran intensos y me impedían efectuar mis tareas cotidianas. Un día que ya no podía resistir más fuí a consultar a un facultativo quien al examinarme dictaminó: "Posible tumor canceroso". Me sugirió que de inmediato viaje a Lima y me someta a un examen más minucioso en el Instituto de Enfermedades Neoplásicas, seguí su consejo y de pronto tuve que despedirme de mi familia en busca de solución a mis males.

DIAS DE ANGUSTIA Y DOLOR

Ya en Lima, después de las gestiones del internamiento fuí atendida por los especialistas del Instituto del Cáncer; iniciaron mi historia clínica y luego todos los examenes respectivos y me sometieron a biopsia y tratamiento de cobalto. La primera aplicación me produjo abundante hemorragia y me sentí muy mal; a medida que pasaba el tiempo mi situación empeoraba y ahora le herida abierta crecia más y más despidiendo olor nauseabundo.

Transcurrieron varios meses y no sentía mejoría, en mi condición de madre de seis hijos el último de un año sentía angustia por ellos; en mi caso era desesperante. Los facultativos hicieron junta de médicos para considerar mi caso, con historia en mano cada uno daba su opinión y finalmente resolvieron que el único medio de salvarme la vida era amputandome la pierna izquierda en forma total. Al conocer esta decisión y decirme que llame a mis familiares resolví pedir permiso para arreglar mis cosas pues pensé que pronto tendría que morir.

UNA ESPERANZA ALENTADORA

Al tener permiso para salir del hospital viajé a Ica donde mis familiares se sorprendieron con mi llegada. Hablé con mi esposo quien se hallaba muy preocupado. Mientras reflexionábamos sobre mi situación nos vino a la mente una luz de esperanza. Hacía algun tiempo conocíamos las "buenas nuevas de salvación" y resolvimos consultar al Gran Médico. Oramos con todo fervor y por la fé escuchamos sus palabras: "YO SOY QUIEN PERDONA TUS INIQUIDADES, QUIEN SANA TUS DOLENCIAS. RESCATO DEL HOYO TU VIDA Y TE COLMO DE FAVORES Y MISERICORDIA".

Decidí entonces ser fiel a los principios de la Iglesia Adventista del Séptimo Día Movimiento de Reforma, y esperar que el Señor tenga misericordia de mí de acuerdo a sus promesas.

TRATAMIENTOS NATURALES

Recibiendo las indicaciones de la terapéutica natural, comenzé el siguiente tratamiento: Primero, para desaparecer el olor pútrefacto, aplicación de cebolla rallada, cuatro veces al día sobre la herida. Al intercambiar el emplasto, lavado con agua de cola de caballo, llantén y matico. También aplicación de hojas de llantén en la parte afectada y descanso absoluto en cama. Dieta completamente vegetariana con predominio de naranjas. Posteriormente cuando la herida comenzó a mejorar, cataplasma de barro por varios días, y también de fenogreco y por último savia de molle.

Es algo increíble apreciar como la herida iba evolucionando desde una forma oscura y mal oliente, luego carne viva y por último tejidos nuevos, a medida que la llaga desaparecía.

Después de tres meses de tratamiento quedé completamente restablecida, cuando acudí otra vez al Instituto del Cáncer, los médicos quedaron admirados al verme totalmente sana.

Gracias a DIOS, hoy testifico esta curación y recomiendo por estas lineas para que todos los que sufran alguna dolencia sigan el sistema natural y tendran maravillosos resultados.

IRMA SARMIENTO DE BENDEZU

Querido lector, es necesario reflexionar seriamente sobre la hora actual. Solamente hay un medio de escape para estos males: Llegar a la profunda convicción que existe un Divino Creador, que hizo al hombre perfecto y le otorgó los medios necesarios para su felicidad. Que el hombre se olvidó de Dios y ahora vive en abierta transgresión a sus leyes, trayendo por consecuencia, la enfermedad y la muerte.

Cambiemos pues el curso de nuestra vida, volvamos al Señor, recibamos su mensaje de amor y esperanza contenidas en la Sagradas Escrituras y aceptemos por la fé a Cristo Jesús como nuestro Salvador personal, obedezcamos sus mandamientos y sus leyes.

Obedeciendo las leyes físicas nuestro cuerpo se mantendrá sano, es imposible sanar de una enfermedad tomando simplemente un remedio, es necesario eliminar la causa después de conocerla y seguir un tratamiento y una alimentación adecuada, teniendo en cuenta el grado de energía vital que posea el paciente. Además es necesario restaurar la salud mental, moral y la espiritual.

Las verdades de las Sagradas Escrituras nos hacen saber como conservar nuestro cuerpo, mente y alma en estado de salud perfecta. Nos indican por las profecías el futuro de nuestras vidas, lo que sobrevendrá sobre este mundo, y nos dá la esperanza de una resurrección futura en ocasión de la segunda venida de Cristo que restablecerá esta tierra como fué al principio, buena y perfecta. Frente a la situación actual, suena el eco divino: "Estas cosas he hablado para que en Mí tengais paz, en el mundo tendreís aflicción, más confiad, yo he vencido al mundo".

Por esto ofrecemos a Ud. apreciado lector esta sencilla pero valiosa revista esperando que sea para Ud. un medio de conservarse con buena salud, mente sana y espíritu sano y que pueda mantener una firme fé y esperanza de una vida mejor, es nuestro deseo. Puede escribirnos a Casilla 1279. Lima - Perú. Estamos a sus órdenes.

NUESTROS LECTORES NOS ESCRIBEN:

Medellín (COLOMBIA) Febrero 22 . . . . . ,

Sres. Editorial "LA VERDAD PRESENTE"

". . . . Me permito felicitarles por su interesante revista y espero me sigan enviando los números siguientes. Asimismo les solicito me informen sobre los demás libros que Uds. publican, especialmente me interesa la obra: Las Plantas Curan. . . ."

Agradeciéndoles la atención que se dignen prestar, quedo atentamente.

ANGEL MORIA BEDOYA

Ingenio (Amazonas) Diciembre 13. . . . . .

". . . . Ha llegado a mi poder un ejemplar de la interesante revista Buena Salud, que ustedes eficientemente editan.

¿Sáben? me ha impresionado mucho ésta revista, estoy interesado en ella, ¿puedén enviarme otro ejemplar de la misma?. Así mismo, ¿qué debo hacer para obtenerla siempre?. Respetuosamente. . . ."

SEGUNDO ZEVALLOS DELGADO

Oxapampa (Pasco) Febrero 1o. . . . . .

". . . . De una manera casual, he adquirido vuestra interesante revista Buena Salud. Mucho agradeceré tenerme como suscriptor. . . . necesito dos revistas en cada remesa, de las cuales, una para el Sr. . . . . "

Atento y S. S.

FRANCISCO LAJARA ESPINOZA

Tambobamba (Cusco) Diciembre 19. . . . . .

Sr. Director

". . . . Me es sumamente grato dirigirme a vuestra dirección para solicitarle se sirva enviarme siempre su revista Buena Salud, ya que en forma circunstancial puede leer su contenido y apreciar sus grandes valores. Muchos vecinos y amigos con quienes he compartido ésta publicación están deseosos de obtenerla siempre. Favor indicar precio para hacer el giro correspondiente.

ALIPIO QUISPE SALAS

Usquil (Otuzco) Noviembre 16, de 1976

". . . . Es en mi poder un ejemplar de su revista 'Buena Salud' y suplico a Uds. me informen como adquirir continuamente ésta publicación y también los libros: 'Como Vivir Sano', ya que son obras indispensables en los hogares humildes donde necesitamos orientaciones para vivir sano.

Atentamente

FAVIANO HURTADO R.

Estimado Lector:

"Esperamos también de Ud. su opinión y sugerencia para superar nuestras publicaciones. Escríbanos a: *Editorial "LA VERDAD PRESENTE"*

Casilla 1279 — Lima

Si desea Ud. suscribirse llene el cupón que adjuntamos y remítalo a dirección indicada.

SUCURSALES:

Argentina:
Casilla 10–1702 Ciudadela
BUENOS AIRES.

Bolivia:
Casilla 803
SANTA CRUZ DE LA SIERRA

Chile:
Casilla 5579
SANTIAGO

Colombia:
Apartado Aereo 7777
MEDELLIN

Ecuador:
Casilla 3816
QUITO

Guatemala:
Apartado 1169
GUATEMALA CITY . C.A.

Honduras:
Apartado 706
TEGUCIGALPA

Uruguay:
Casilla 1267
MONTEVIDEO

Venezuela:
Casilla 4424
CARACAS

EL LIMON Y LA NARANJA

LA EDIFICACION DEL HOGAR

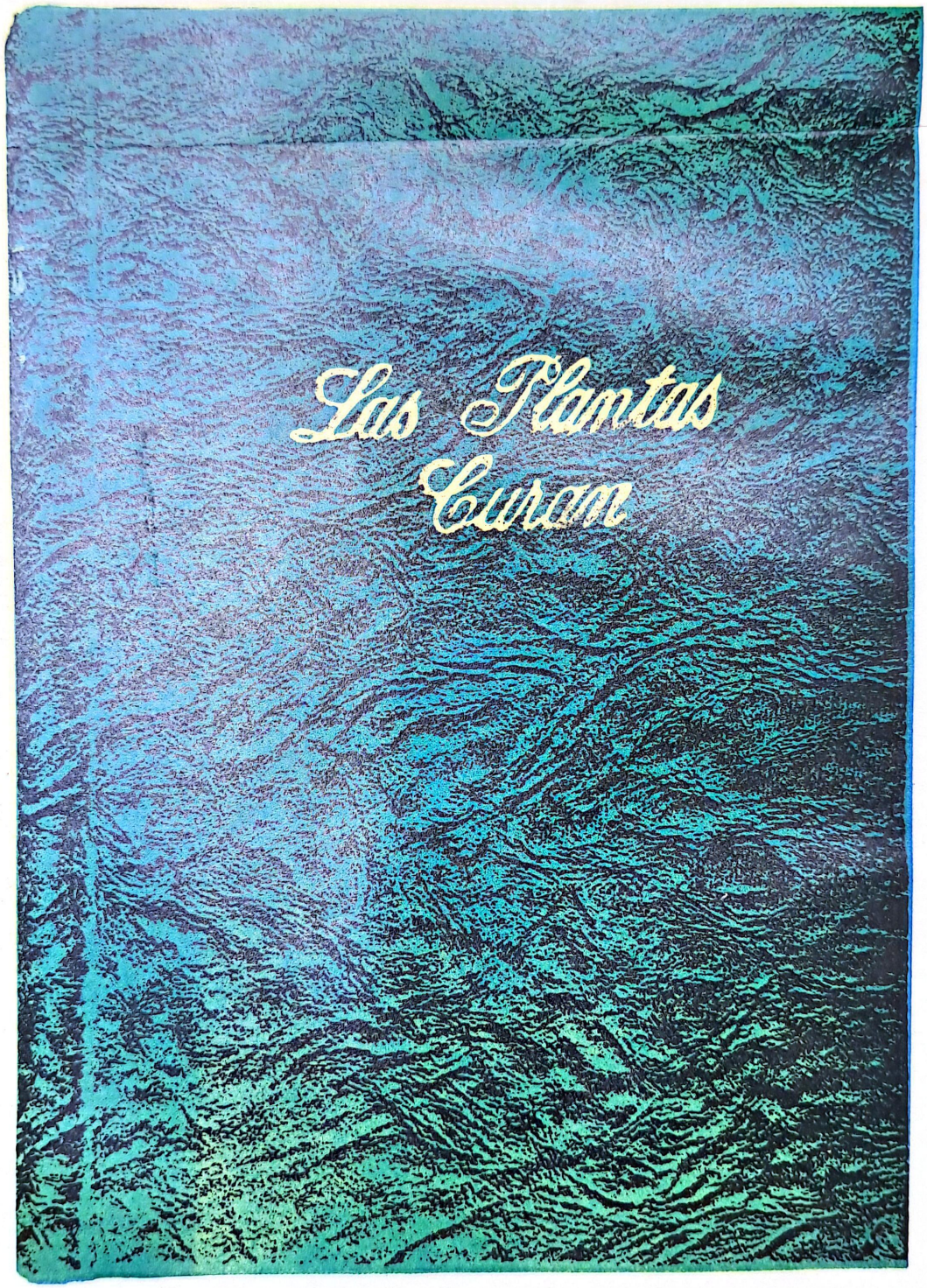
PROPIEDADES CURATIVAS DE LAS PLANTAS

LA FIEBRE TIFOIDEA: TERAPEUTICA NATURAL

DEMOSTRACION PRACTICA DEL USO DEL AGUA EN LA MEDICINA NATURAL

Y otros articulos muy interesantes. No deje de adquirirla.

ESTUDIANDO NUESTRA OBRA



Libro práctico, orientador y fácil de ser entendido, sobre el uso de las principales plantas en la medicina casera.

En los casos simples, o en los casos en que la medicina oficial no pueda ayudar, en las dolencias pasajeras o crónicas, dispónganse de los recursos sugeridos en este volumen.

Sin duda alguna, los resultados serán sorprendentemente maravillosos.

Tiene 544 páginas, debidamente ilustradas en un fino empaste con títulos en Pan de Oro.

Pídalo hoy mismo a editorial: "La Verdad Presente". Casilla 1779. Lima ó al Telf. 236466.